

Giugno 2012 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Sfida ai fornelli

6 piatti capolavoro con solo 6 ingredienti

SAPORI DI MARE

Dalle frittiture al cacciucco,

27 ricette per amare il pesce



Il cacciucco
alla livornese
a pag. 86

A TAVOLA IN GIARDINO

Idee bianche e azzurre per pranzare all'aperto

www.lacucinaitaliana.it



ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,00 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 10,00 - GERMANIA € 9,90 - OLANDE € 7,30 - PORTOGALLO € 7,25 - LUS € 6,90 - PRINC. DI MONACO € 7,50 - SLOVENIA € 8,30 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50



DA 135 ANNI
SCRIVIAMO CON TE
LA STORIA DELLA CUCINA

"Il cuore della cucina è la persona". Con questa filosofia Neff produce dal 1877 elettrodomestici da incasso pensando innanzitutto a chi ama cucinare. La nostra attività si rivolge alle persone autentiche, offrendo i migliori strumenti per vivere il piacere della cucina in modo pieno e creativo. **Nel 1958** Neff è il **primo in Europa** a portare la tecnologia della cottura a induzione nelle case domestiche. Da allora Neff non ha smesso di sviluppare nuove competenze e innovazioni in materia.

CON L'INDUZIONE NEFF LA MIA CUCINA NON HA CONFINI

Scegliere l'induzione Neff significa avere la garanzia di una tecnologia intelligente con notevoli vantaggi dal punto di vista della sicurezza e del consumo energetico.

La cottura a induzione è:

- **veloce:** permette di portare in ebollizione 2 litri d'acqua in soli 3 minuti!
- **a basso consumo energetico:** servono solo 2 kW per preparare un pasto completo!
- **sicura:** il calore si genera direttamente nel fondo della pentola e la superficie del piano cottura rimane sempre fredda.
- **facile da pulire:** pulizia immediata grazie alla superficie liscia e fredda, e se un alimento dovesse rovesciarsi non si attacca.

Con i piani cottura a induzione Neff, per la prima volta avrai a tua disposizione tutte le caratteristiche che fanno la differenza in cucina. Ma non finisce qui! L'innovativa tecnologia Neff ti offre: **POWERMANAGEMENT** che permette di adeguare l'assorbimento del piano per non far saltare il contatore da 3 kW, il comando magnetico **TWISTPAD®** per gestire tutte le zone cottura con una sola mano, i nuovi piani con zona **FLEXINDUCTION** che permettono di sfruttare l'intera superficie per cucinare contemporaneamente senza limiti!



CON NEFF L'INDUZIONE HA PIÙ GUSTO

Oggi Neff rende la tua scelta ancora più gustosa. Infatti, **fino al 31 Dicembre 2012**, acquistando un piano a induzione Neff riceverai **subito in regalo una caffettiera design Musa Bialetti®** in acciaio inox, per aggiungere un tocco di eleganza in più sul tuo nuovo piano cottura. Scopri i dettagli della promozione su www.neff.it.

* Operazione valida per acquisti effettuati dal 01/06/2012 al 31/12/2012, solo presso i rivenditori che aderiscono all'iniziativa. Regolamento su www.neff.it

NEFF
La tua storia in cucina



VIA, VIA, LA VECCHIA CALORIA.

È arrivata la dolcezza che mancava: Misura Stevia®, il dolcificante di origine naturale all'estratto di foglie di Stevia, con zero calorie*. In bustine, compresse, polvere e zollette. Per dolcificare bevande calde e fredde, yogurt, cereali, insalate di frutta e preparare tante ricette. Misura Stevia®: il buono dello zucchero senza l'amaro delle calorie.

**100% DI ORIGINE
NATURALE CON
0 CALORIE***



* Valore energetico di Misura Stevia®: bustina, compressa e zolletta 0 calorie; sfuso 2 calorie per cucchiaino da 0,5 g.

Distribuito da
INC
www.misurastevia.it

MISURA STEVIA®. LA RIVOLUZIONE DOLCE.



PAOLO PACI
commenta le notizie
dal mondo
dell'enogastronomia,
racconta la vita della
redazione e dialoga
con i lettori. Seguitelo su:
www.lacucinaitaliana.it/paoloblog

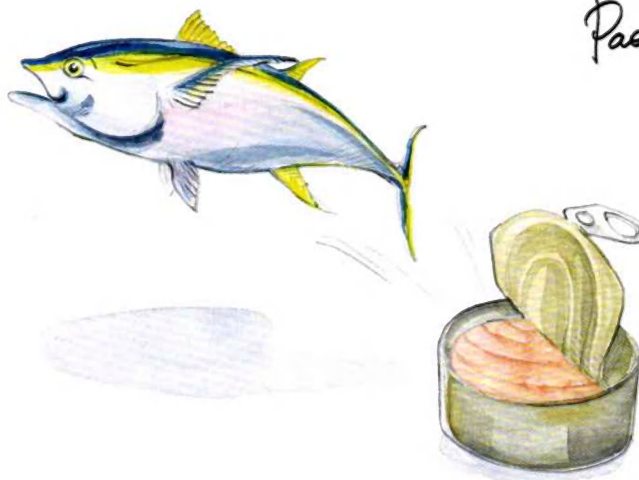
La dignità del tonno

Salgono i consumi di tonno in scatola e di pizza: segno certo che è iniziata l'estate. E prima o poi anche tu ti ritrovi in pizzeria, come ai bei tempi delle pizze di classe: solo che ora ci vai con i figli adolescenti (o i nipotini!). E ti accorgi che i tempi sono cambiati soprattutto quando prendi in mano la lista. Hai voglia a cercare la Capricciosa, la Quattro Stagioni, la Diavola... anche una semplice Marinara è difficile da scovare, in quel profluvio di pizze al curry, ai gamberetti, all'ananas e, orrore, alle patatine! Ma in fondo va bene così: la pizza appartiene al mondo e può ben essere la cartina di tornasole che descrive le rivoluzioni del gusto, i mutamenti sociali, la globalizzazione. Tuttavia, anche se la pizza si è trasformata in un trattato sociologico, non per questo dobbiamo permetterle di avvelenarci. È, e deve rimanere, una preparazione semplice, come ci insegna Giorgio Donegani a pag. 31: quindi no ai pasticci esotici, sì alla Margherita, poetica e bella da vedere, accompagnata al massimo da un'insalatina e una birra. Sperando di trovarla ancora in lista.

Ci avete mai pensato? La pizza, vanto della gastronomia nazionale, è fatta con pochissimi ingredienti: farina, lievito, salsa di pomodoro, mozzarella, basilico. È la dimostrazione che perfezione e semplicità vanno a braccetto. In redazione abbiamo fatto nostra questa massima. Anzi, abbiamo fatto di più: abbiamo "sfidato" il nostro cuoco a comporre sei piatti-capolavoro utilizzando solo sei ingredienti per ciascuno. A lungo si è discusso con Walter Pedrazzi se il sale fosse da considerare un ingrediente: lui asseriva di no e glielo abbiamo abbuonato. Il risultato della sfida lo vedete a pag. 79. Cercate di ripetere queste ricette, ma cercate anche di mettervi alla prova: siete arrivati a casa tardi, i negozi sono chiusi, il frigorifero è desolatamente vuoto... prendete quel poco che c'è e, voilà, create il piatto più buono del mondo.

Cosa dite, in dispensa vi è rimasta solo una scatoletta di tonno? Ci spiace, non c'è ricetta che possa salvarvi. Apritela e mangiatela. Ma prima, accertatevi che almeno sia tonno sostenibile: trovate tutti i parametri nell'inchiesta a pag. 28. Perché anche il tonno, come la pizza, ha una dignità da difendere.

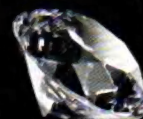
Paolo Paci



Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano



A WOLF IS JUST A RANGE,
LIKE A DIAMOND IS JUST A STONE



Iconic design. Enduring quality. Superior performance

WOLF

Vivi l'esperienza degli elettrodomestici Sub-Zero and Wolf nel nuovo showroom - Piazza Diaz, 5 - 20123 Milano
Tel.: 02 89058112 - Fax: 02 89058183 - Mail: szw.milan@frigo2000.it

FRIGO 2000 srl - Distributore esclusivo per l'Italia - www.subzerowolf.it

sommario

giugno
2012

MENU E GUIDA

- 8 **Con le nostre ricette**
6 menu per giugno
11 **Cosa cucino oggi?**
L'indice dello chef

106

Scuola di cucina:
preparare e cuocere
le conchiglie



ATTUALITÀ

- 15 **Le idee**
Fare, scoprire,
assaggiare, acquistare
25 **Strumenti in cucina**
Una frittura facilissima
28 **Primo piano**
Scatolette dell'altro
mondo
31 **Educazione
alimentare**
Ma tu vulive 'a pizza...
35 **Di tavola in tavola**
Bianco e azzurro,
in giardino

LE RICETTE

Cucina pratica

- 42 Menu rapido
44 Menu leggerezza
46 Menu piccoli prezzi
Ricettario
48 Antipasti
52 Primi
56 Pesci
60 Ricetta filmata:
*tartellette di polpo,
spada e bruschetta
con salsa allo yogurt*

- 62 Verdure
66 Secondi
70 Dolci
74 Ricetta filmata:
*flan di pesche
con fragole e salsa
al caramello*

Parliamo di

- 79 Sei ricette,
sei ingredienti
89 Tesori di acqua dolce
86 **Cucina regionale**
Dalla Toscana:
*il cacciucco, verace
zuppa di mare*
96 **Cucina dal mondo**
Dal Messico:
*quesadillas, cibo
da veri Maya*

- 98 **Il cuoco
e il nutrizionista**
Vitamina D per
crescere sani e forti
In cucina da noi

- 102 La ricetta dello chef:
Enrico Faccenda
104 La ricetta del lettore:
Manuela Restagno
Scuola di cucina
106 Preparare e cuocere
le conchiglie
110 Formaggio fresco
fatto in casa

I PIACERI

Beviamoci sopra

- 122 Quando il calice si tinge
di rosa
125 I vini del mese:
4 giovani rossi
"tutto frutto"
127 La scuola del
sommelier:
a tu per tu con il tappo
129 Conoscere l'olio:
Oli Dop al supermercato

Itinerario nel Vicentino

Bacalà, Asiago
e altre delizie

Cibo per la mente

- 136 Il Grande Nord vince
a tavola
137 L'inferno nel ventre
138 Cuocere, chattare,
taggare: una cuoca
molto social
139 Boccaccio e l'insalatuzza
139 Le dolci evasioni dei
prigionieri del gusto
141 **Super pop**
Davide Oldani racconta
il pesce azzurro

RUBRICHE

- 140 **In dispensa**
143 **La Cucina Italiana
e il suo mondo**
146 **50 anni fa la réclame**
Non è più tempo
di bucato a mano

31

Educazione
alimentare:
ma tu vulive
'a pizza...



89

Tesori di acqua dolce



79

**Sei ricette,
sei ingredienti**



130

**Vicentino: bacalà,
Asiago e altre delizie**



122

**Quando il calice
si tinge di rosa**

6 menu per giugno

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

FESTA DI MARE



Insalata di gamberi marinati
PAG. 82
Ravioli di pescatrice con umido di verdure
PAG. 52
Tartellette di polpo, spada e bruschetta
PAG. 60
Flan di pesche con fragole
PAG. 74

TANTE IDEE, POCO IMPEGNO



Insalata di fregola, pomodori e frittata
PAG. 42
Filetti di cernia con pane croccante
PAG. 80
Insalata fresca con yogurt alla menta
PAG. 62
Granita di mandorla e macedonia
PAG. 44

SCELTE DA GOURMET



Gnocchetti al peperone in salsa di stracchino e zucchini
PAG. 81
Tortiglione di lavarello con concassé alle arachidi
PAG. 95
Crema cotta con fragole glassate
PAG. 70

BAMBINI, È PRONTO!



Suppli di riso
PAG. 55
Pizzette di tacchino
PAG. 69
Tortine di ricotta con albicocche
PAG. 46

Il menu speciale

PRANZO VEGETARIANO



Peperoni farciti su salsa di pomodorini
PAG. 64
Ciotole di pane con uova e formaggio
PAG. 68
Tatin di albicocche con gelato di pistacchio
PAG. 72

SPUNTINO ALL'APERTO



Quesadillas
PAG. 97
Calamari e pomodori in pastella
PAG. 48
Panini di melanzana al tacchino e lattuga
PAG. 50
Focaccia alle prugne
PAG. 73

ONFALÓS: IL NON-BARBECUE

Design Atelier Bellini
Prodotto selezionato ADI Design Index
Made in Italy



Immagina di essere all'aperto, in una bella giornata di sole.
Visualizzati rilassato, mentre cuoci sulla piastra ciò che vuoi: carne, pesce, verdure.
Nel massimo comfort, senza fuliggine, senza nugoli di fumo, senza sudore.
Deliziati la vista, ammirando il cibo adagiato sulla piastra, mentre si cuoce alla perfezione.
In modo semplice e naturale, senza bisogno di grassi, senza bruciacchiature nocive.
Condividi con gli amici il gusto originale e pieno delle pietanze che hai preparato.
Assaporando la giusta soddisfazione per averli stupiti con una presentazione da gran chef.
E alla fine, goditi la comodità di una pulizia risolta in pochi minuti.
Tutto ciò che un barbecue ti può far sognare, con Onfalós diventa realtà.

onfalós
IL NON-BARBECUE

Vieni a scoprire Onfalós: www.smartechitalia.com – Smartech Italia SpA – info@smartechitalia.com – n°verde 800505085



Divertiti il 20% in più. È gratis.

Auricchio ha pensato alla tua estate. Le Mezzelune hanno il 20% di Provolone in più GRATIS. Un grande risparmio, tutto da dedicare ai tuoi desideri e alle tue passioni. Buona estate, buon divertimento e... buon appetito!



Fatto a mano. Da sempre.



L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

ANTIPASTI

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bruschettine al rosmarino con verdure ▼	o	45'			44
Calamari e pomodori in pastella alla maggiorana	oo	45'			48
Insalata di gamberi marinati al pomodoro e lime	oo	45'		5 ore	82
Insalata di rucola, storione e stracciatella	o	15'			99
Melanzane e zucchine al pane aromatico ▼	o	45'			46
Mozzarella con verdure grigliate ▼	o	30'			42
Panini di melanzana al tacchino e lattuga	o	40'		1 ora	50
Piadine farcite e bresaola al pompelmo	oo	1 ora		1 ora	51
Quesadillas ▼	oo	1 ora e 10'			97
Quiche di formaggio con ravanelli ▼	o	50'			50
Tortino ai funghi con gelato al grana ▼	o	40'		2 ore	99
Zucchine con ripieno di mare	o	50'			48

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI

Gazpacho e riso Basmati al salto ▼	o	30'			54
Gnocchetti al peperone in salsa di stracchino e zucchine ▼	oo	1 ora e 20'			81
Insalata di fregola, pomodori e frittata alle erbe ▼	o	30'			42
Lasagnetta con sarde e verdure	o	50'			46
Maccheroni di grano duro, sgombrì e melanzane	oo	1 ora e 30'		30'	54
Pizza aromatica con filetti di persico ed erbe di campo	oo	1 ora		1 ora e 40'	94
Ravioli di pescatrice con umido di verdure	oo	1 ora		30'	52
Risotto al crescione con salmerino e gamberi di fiume	oo	1 ora			91
Spaghetti con crema inglese salata	o	20'			100
Spaghetti con salsa di zucchine e 'nduja	o	20'			52
Suppli di riso con salsa di capperi e acciuga	oo	1 ora e 10'			55

SECONDI DI PESCE

Branzino in zuppetta di finocchio e zafferano	oo	50'			56
Cacciucco	ooo	2 ore			87
Composizione di pesce e molluschi con riso Thai	oo	1 ora e 30'			59
Filetti di cernia arrostiti con pane croccante ai capperi	o	50'			80
Girelle di luccio al forno con verdure	oo	45'			93
Millefoglie di San Pietro, patate e pomodorini	o	1 ora			103
Pagello e ortaggi all'olio	ooo	50'			58
Quenelle di pescatrice alle erbe su tortini di patate	oo	1 ora e 10'			58
Scaloppe di trota ai pinoli con patate e pomodorini al forno	oo	50'			90
Seppie impanate con scarola, pomodoro e peperone	o	1 ora			56
Tartellette di polpo, spada e bruschetta con salsa allo yogurt	oo	1 ora e 40'			60
Tinca su tortino di patate al cerfoglio	oo	1 ora			92
Tortiglione di lavarello su melanzane e concassé alle arachidi	o	45'		20'	95
Trancio di spada grigliato con pomodoro e capperi	o	30'			100

SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Arrostò ripieno di cipollotti e acciuga	oo	1 ora e 45'			83
Ciotole di pane con uova e formaggio	oo	30'			68
Lonza di maiale con friggìtelli e albicocche	o	30'			101
Mousse di pollo in cestelli di fagiolini	oo	1 ora e 30'			66
Pizzette di tacchino	o	30'			69
Polpettone tiepido al bacon	oo	1 ora e 20'	●		68
Roast-beef con insalata ricca	o	1 ora			44
Uova strapazzate al pomodoro e olive	o	30'			66

VERDURE

Cannoli friabili alla ricotta e ortaggi	oo	50'	●		62
Insalata fresca con yogurt alla menta	o	20'			62
Nastri di asparagi bianchi e verdi con uovo barzotto	o	30'			64
Peperoni farciti su salsa di pomodorini	o	50'			64
Scarola imbottita di melanzana e salsiccia	oo	1 ora			65

DOLCI & BEVANDE

Crema cotta con fragole glassate	oo	1 ora e 50'	●	5 ore	70
Flan di pesche con fragole e salsa al caramello	oo	2 ore			74
Focaccia alle prugne	oo	1 ora e 10'		6 ore	73
"Gelato" di frutta mista con panna montata e biscotti	o	25'		2 ore	84
Granita di mandorla e macedonia di prugne	o	20'		1 ora e 30'	44
Lamponi con zucchero al basilico e gelato	o	30'			42
Mousse di pesca con crema bruciata all'amaretto	oo	1 ora		4 ore	72
Muesli con zabaione e ciliegie	o	20'			101
Muffin al latte di mandorla e albicocca	o	50'			85
Sfogliata con pasta Maddalena e biscotto	ooo	1 ora e 30'			70
Tatin di albicocche con gelato di pistacchio	oo	1 ora e 20'			72
Tiramisù estivo	o	40'		30'	104
Tortine di ricotta con albicocche	o	50'			46

LEGENDA

Impegno	Ricette speciali	Oggi per domani	Volete farla con noi?
o FACILE	Senza glutine	● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)	● Partecipate ai corsi della Scuola de La Cucina Italiana dal 17 al 24 giugno presso l'Hotel Capo Caccia di Alghero Informazioni: www.scuolacucinaitaliana.it Prenotazioni: www.hotelcapocaccia.it
oo MEDIO	Vegetariane		
ooo PER ESPERTI			

SEGUI
I NOSTRI VIDEO
www.lacucinaitaliana.it/video

sei un tipo tutto pepe?



macinapepe/sale elettrico PRESIDENT

tescoma.

www.tescoma.it

Numero Verde
800777546



per preparare



per cucinare



per bere



per affettare



per servire



per informare



per conservare



per organizzare



per i bimbi

Alce Nero. Una parte di te.

C'È UN PO' DI ALCE NERO IN OGNUNO DI NOI. NOI CHE RISPETTIAMO I RITMI DELLA NATURA, LE STORIE E LE MANI CHE LA LAVORANO. NOI CHE CREDIAMO NELLA TERRA E CHE PREFERIAMO PROTEGGERLA PER MANTENERLA FORTE E RICCA PER IL DOMANI. NOI CHE SCEGLIAMO DI MANGIARE SANO PERCHÉ VOLERCI BENE CI FA STARE BENE.

NOI SIAMO ALCE NERO,
IL BIOLOGICO DA OLTRE 30 ANNI.



IL BUONO DEL BIOLOGICO
DAL 1978

www.alcenero.com

le idee giugno 2012

Giugno, la falce in pugno. Si miete, sempre di più: nel 2012 la produzione di grano duro in Italia è cresciuta del 13%. Anche i consumi di pasta sono cresciuti (4,7%): ne mangiamo 26 chili a testa all'anno, primi al mondo. Incremento anche dei consumi di farine alternative: Kamut, riso, farro, avena. Quest'ultima è ricca di proteine e di tiamina, la vitamina B1 (nella foto, spighe di grano e avena):

Che fine ha fatto Senatore Cappelli, alto 1 metro e 80? Se ne segnala la presenza in alcuni marchi di pasta (come Alce Nero e Latini) e confezioni di farina. Grano duro selezionato nel 1915, deve la sua sopravvivenza a singoli contadini e aziende impegnati nel bio, a banche del germoplasma, istituti di ricerca e all'impegno dei seed savers, i guardiani dei semi che coltivano piante in estinzione e ne conservano le sementi per le generazioni future. www.civiltàcontadina.it

Fatta con farina solo italiana (dalla Sicilia), da una collaborazione Coldiretti, Coop e Legacoop è nata la pasta 100% made in Italy. I primi cinque formati di pasta di grano duro, trafilata al bronzo, a essiccazione lenta e no ogm, avranno il marchio "100% Italia". Prezzo: circa 0,90 euro la confezione da 1/2 chilo. www.coldiretti.it

E IL PANE ME LO FACCIO IO!

Il 3,6% delle nostre famiglie fa il pane in casa. E il mercato offre macchine sempre più perfezionate per prepararlo.

Come questa Kenwood (modello BM450, 180 euro), che affronta impasti senza glutine, tiene il pane in caldo a lungo, esegue fedelmente programmi personalizzati e li conserva in memoria. Fa persino marmellata e confetture. Sono anche sempre più numerose le persone che si dotano di piccoli mulini domestici, con una spesa che va dai 250 ai 600 euro.

Così possono avere la farina "fresca" con il germe di grano, che i mulini industriali di solito eliminano poiché in breve tempo degenera e si ossida. www.kenwoodclub.it





Le piastre possono essere pulite, ma non con detersivi e naturalmente non vanno in lavapiatti. Meglio quindi averne una per ciascun tipo di alimento: pesce, verdure e carne.

Il sale rosa dell'Himalaya viene dalle miniere del Punjab pakistano, dai depositi salini lasciati dal prosciugamento dei mari 250 milioni di anni fa.

CUCINA NATURALE

Sotto sale? No, sopra

Il sale ha accompagnato lo sviluppo della civiltà: prima come integratore, poi come metodo di conservazione. Oggi ne usiamo troppo: in Italia, 8 volte il fabbisogno. Allora, invece di metterlo nei cibi, proviamo a usarlo come base. Come ha fatto Bisetti, con le "Piastrine dello chef", mattonelle di sale rosa dell'Himalaya che vanno in forno per cuocere carne e pesce.

Oppure, possono venire arroventate per la cottura al tavolo. Non servono condimenti, perché il sale rosa è ricco di oligoelementi e regala al cibo una raffinata sapidità. Non mandano odori e non fanno fumo, ma temono gli shock termici. Possono anche essere refrigerate e usate per pesce e carne crudi. Da 70 euro, con varie tipologie di supporto.

www.bisetti.com

GELATERIA NAPOLETANA

Un tiramisù proprio al bacio

Matilde Serao alla fine dell'800 decantava i gelati di Napoli, grossi "come la luna piena". Oggi forse le porzioni sono più contenute, ma gli artigiani della gelateria Casa Infante promettono le specialità "di una volta". Dopo il primo indirizzo al Vomero (piazza degli Artisti), oggi Casa Infante apre anche in via Toledo 258, accanto alla funicolare. Il locale è modernamente rétro, con gigantografie e arredi d'altri tempi. La lista dei gusti è impegnativa: tiramisù al bacio, variegata con mandorle e pinoli, fragoline di bosco con pezzettoni di frolla, limone di Sorrento. Come ai tempi della Serao.



BONTÀ IMPACCHETTATE



Un tipo di cottura rapida e potente, che esalta i sapori (senza odori). Da realizzare con un rotolo di carta da forno o di alluminio (ma anche con foglie di banana, vite o cavolo) e uno spago. Per cucinare con pochi condimenti il filetto di maiale laccato, i cestini al vapore di verdure o le altre 98 gustose ricette del libro *Al cartoccio* di Sandra Mahut. Con belle foto di Nathalie Carnet (ed. Guida Tommasi, 25 euro).

www.guidotommasi.it

Foto: Bisetti (2), S. S. (3)



*“Rollata
dei Quattro Amici
ai Sapori essenziali”*

*Ingredienti: una rollata di vitello,
pomodori, olive e quattro amici.
E Birra Moretti naturalmente.*

Birra Moretti.

Il gusto della sincerità.





CUCINA SANA A MILANO

La potenza dell'orto

Specialità: i menu "Power Plate". Cosa sono? Ecco qualche esempio: gnocchi di miglio con besciamella al latte di avena; zuppa di fagioli neri e verdure all'aneto; indivia belga, finocchi e carote alla marinara saporita; semifreddo di semolino al latte di cocco. Oppure: zuppa di orzo e cavolo cappuccio; tofu marinato e saltato al tamar; insalata di verza e capperi; budino di fichi. I "Power Plate" (a 18 euro) sono ispirati alle più moderne linee guida di dieta vegetariana e sana alimentazione. Se ne possono sperimentare sette nel nuovo ristorante Orto, all'interno dello Starhotel E.CH.O (viale Andrea Doria 4, Milano, tel. 0266713369), dove si pranza tra le gigantografie di un lussureggiante orto-giardino. Aperto anche a chi non è ospite dell'hotel.

www.fedegroup.it

FREDDO COME I JEANS

Va in cucina o in guardaroba? Domanda legittima per chi acquista il modello FAB28 della linea "Anni 50". Il frigorifero infatti è stato rivestito di... denim. Quello vero, blu con le impunture in cotone arancione. Lo hanno realizzato Smeg e il brand creativo Italia Independent. Un'idea un po' folle, anche per la difficoltà nella realizzarla: il tessuto aderisce perfettamente, con finiture davvero sartoriali, e per renderlo antimacchia è stata usata la nanotecnologia. Classe energetica A++, in edizione limitata a 500 esemplari, prezzo 1900 euro. Disponibile solo con cerniera a destra.

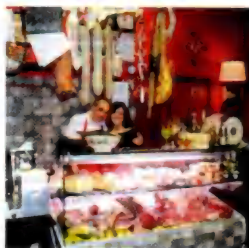
www.smeg.it



CARNE ALLA GENOVESE

Paola Righi e Mauro Tedone sono fieri d'essere chiamati "macellai". E si sono dati una missione: portare anche a Genova, città di mare, la cultura della carne buona, e possibilmente cruda. Così hanno inventato una macelleria-ristorante, RossoCarne (via di Ravecca 75r, tel. 0102530518): primissima qualità del prodotto, dai migliori allevamenti italiani ed europei.

www.rossocarne.it



IN AGENDA

1-6 giugno

Food Camper Tour 2012

Da Milano alla penisola sorrentina in camper: a ogni tappa lo chef Daniele Longhi prepara i piatti del territorio. Ultima tappa: la festa di Vico.

www.festavico.com

7-10 giugno

Gluten Free Fest

A Perugia evento dedicato al senza glutine per far conoscere il problema della celiachia.

www.glutenfreefest.it

8-10 giugno

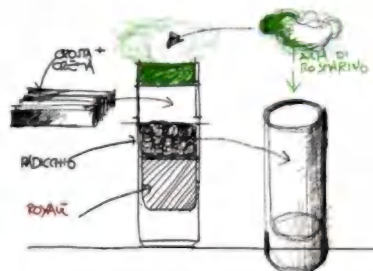
Libri da gustare

A La Morra (CN), Salone del Libro Enogastronomico e di Territorio, con incontri letterari e di gusto.

www.la-morra.it

CUOCHI E DESIGNER

Paesaggi da mangiare



Cucina e design vanno a braccetto. Se n'è reso conto Piero Lissoni quando ha incontrato Massimo Bottura. "Come descrivere i piatti di Massimo? Semplicissimo: basta disegnarli!". Così è nato un booklet, *Chef Meets Designer*, in cui i due creano insieme tre ricette, come veri paesaggi urbani: Compressione di una pasta e fagioli, Riso grigio e... nero, Burger Emiliano. In omaggio presso il nuovo showroom di Sub-Zero & Wolf a Milano, piazza Diaz 5, tel. 0289058112.

<http://subzero.frigo2000.net>



*“Cannelloni
fatti in casa.
Di Rossella”*

*Ingredienti: cannelloni, sugo,
una casa e Rossella.
E Birra Moretti naturalmente.*

Birra Moretti.

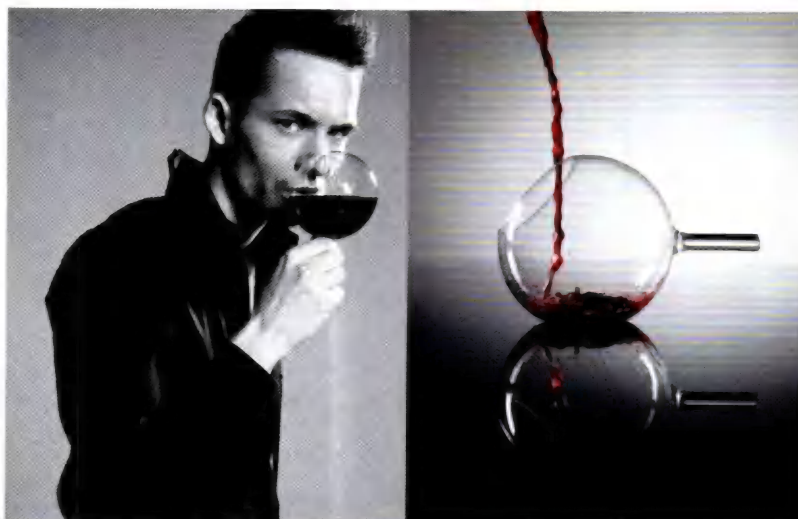
Il gusto della sincerità.



IL FRESCO GIUSTO LO DECIDE LEI

Ha una cantinetta a 6 ripiani in legno, per un totale di 35 bottiglie, il compact del freddo di Hoover in arrivo sul mercato: largo 1 metro e 20, comprende anche 4 cassetti frigo e una zona a gestione separata che può funzionare come frigo o congelatore. Si imposta su un display il tipo di vino che si vuole raffreddare e si ottiene la temperatura più consona per degustarlo e servirlo, che può variare da 6 a 18 gradi.

www.hoover.it



NUOVI ORIZZONTI DEL VINO

Il calice si è capovolto

Martin Jakobsen viene dalla Repubblica Ceca e a 24 anni si è già fatto un nome nel mondo del product design europeo. Nel 2010 fonda il brand Jakobsen Design e viene nominato per gli International Design Awards di Elle Decoration. Tra i suoi progetti più recenti rEvolution, con cui Jakobsen capovolge letteralmente l'idea del calice. Da elemento verticale il bicchiere da vino diventa orizzontale, una bolla di vetro con base piana pensata per facilitare il versamento del liquido e assicurare stabilità. Com'è nato il progetto? "Mi piace sognare e innovare", racconta, "volevo cambiare qualcosa nel modo di utilizzare il calice da vino e l'ispirazione mi è venuta osservando l'abitudine consolidata. Individuato questo gesto, ho provato a ribaltarlo, cercando di avvantaggiare la funzionalità del versare e del bere".

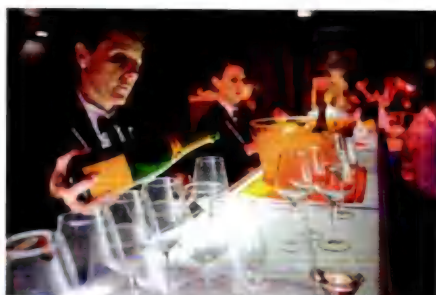
<http://jakobsendesign.com>

IL NOSTRO COUPON PER VINOFORUM

Cliccare prima di bere

Prima di andare a Vinòforum cliccate su www.lacucinaitaliana.it/edicola. Troverete un coupon con il 20% di sconto sul biglietto d'ingresso, valido anche per assaggi e degustazioni. Tantissime le etichette da sperimentare (2500 quelle presenti lo scorso anno) che vi faranno conoscere il meglio della produzione vinicola italiana e internazionale. La manifestazione si tiene a Roma in Lungotevere Maresciallo Diaz, dal 1° al 16 giugno.

www.vinoforum.net



DRAGONE DI VINO



Il decanter è un oggetto in grado di scatenare le fantasie dei designer. Questo si chiama "Twenty Twelve" ed è in cristallo soffiato a bocca e lavorato a mano. Lo ha creato Riedel per celebrare l'anno del Dragone cinese, che ricorre proprio nel 2012. Il dragone simboleggia successo, passione, felicità e fortuna. L'augurio è di usare con consapevolezza il decanter "Twenty Twelve" per averli tutti.

Il prezzo: 315 euro.

www.riedel.com

IN POCHE PAROLE

Il suo pregio è la brevità: appena un quaderno di una trentina di pagine, per fare il punto sui "fondamentali" del vino. Per chi non ne sa nulla, o vuole confermare con un bigino (ma di valore) le sue conoscenze. *La natura del vino* è un'idea di Samuel Cogliati, collaboratore de *La Cucina Italiana* ed editore in proprio. Scrittura briosa e grande chiarezza, a 5 euro.

www.possibiliaeditore.eu



Da 80 anni un mondo di creatività

**80
ANNI**

dal 1932



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Guarnizioni per dolci PANEANGELI.

*Sappiamo quanto ti piace aggiungere
il tuo tocco finale anche ai dolci più semplici.
Per questo siamo insieme, da 80 anni.*





Si fa presto a dire insalata

"Prendo solo un'insalata". La richiesta non è innocua come sembra, se l'insalata è confezionata ad arte, con gli strumenti e i condimenti giusti. Noi, per esempio, l'abbiamo fatta con la nuova spatola mannaretta Kuhn Rikon di Künzi, ideale per tagliare e raccogliere le verdure. Sale e pepe stanno nel set Lilliput di Alessi, in resina, disegnato da Stefano Giovannoni. L'olio invece arriva da Vinci (Fi): in lattina, con sofisticato packaging di cartoncino, in confezioni da 15 a 50 euro, è fatto con olive frantoio, leccino, moraiolo e pendolino della fattoria Dianella Fucini; l'azienda agricola è in una residenza medicea del XVI secolo che gli attuali proprietari, i Passerin d'Entrèves, hanno trasformato in B&B. Infine l'aceto: è quello balsamico tradizionale di Modena Dop, nella ormai classica bottiglia disegnata da Giugiaro; a questo prodotto d'eccellenza le Poste Italiane hanno appena dedicato un francobollo da 60 centesimi.

Questi sono i nostri ingredienti: tutti gli altri, quelli per l'insalata, metteteli voi.
www.kunzi.it www.contipasserindentreves.com www.alessi.it www.balsamico.it

La produzione annua di insalata in Italia? 700 mila tonnellate.

L'ENO-AGENDA

1-3 giugno

Palio del Chiaretto
A Bardolino (VR), mostra mercato delle cantine e degustazioni del Chiaretto Classico.
www.bardolinotop.it

14-17 giugno

Sagra del Lambrusco e degli spiriti diVini
Ad Albinea (RE), allo stand Centolambruschi sulla piazza principale, degustazioni guidate da sommelier dell'Ais.
www.comune.albinea.re.it

21-24 giugno

Aperitò
Celebrazione del rito dell'aperitivo nella città in cui è nato, Torino, 200 anni fa con il vermouth Carpano.
www.aperito.it

L'ARTE DI INSAPORIRE

A marinare s'impara



Oggi nel mondo della buona cucina si marina come non è mai stato fatto. Per insaporire e per intenerire, riducendo i tempi di cottura, in moltissimi modi, vecchi e nuovi (sottovuoto), ispirandosi alle tradizioni nostrane e a quelle degli altri. Così è spiegato nell'introduzione al libro *Le marinature*, di Andrea Ribaldone (ed. Reedgourmet, 60 euro), oltre 200 pagine di marinature insegnate passaggio dopo passaggio.
www.reedgourmet.it

SEDERSI SUL COLORE

Semplice, solare, funzionale: è Charlotte, la nuova sedia disegnata da Christophe Pillet per Serralunga. La scocca in plastica e il piccolo cuscino in poliuretano garantiscono resistenza agli agenti atmosferici, rendendo Charlotte perfetta per gli spazi aperti. È disponibile in diversi colori.
www.serralunga.com



foto Riccardo Lattini

Da 80 anni un mondo di golosità

80
ANNI

dal 1932



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

**Dolceneve e Gelatina in fogli
PANEANGELI.**

Nessuno può resistere davanti a dolci
così freschi e invitanti. Per questo siamo
insieme, da 80 anni.



Si può avere tanto gusto
anche con meno sale?
Naturalmente!



**Da Knorr, un gusto senza compromessi,
con il livello di sale più basso*.**

C'è un nuovo modo naturale per godersi tutto il gusto della buona cucina: **Naturalmente!** I nuovi condimenti Knorr, ispirati ai sapori naturali, **con il 35% di sale in meno****, **senza glutammato, senza conservanti, senza coloranti e con pochi grassi**: solo ciò che serve per preparare un brodo perfetto e delicato o per arricchire di sapore genuino i tuoi piatti, dai primi, ai secondi e ai contorni. Puoi scegliere tra la bontà del dado Classico e il Vegetale, oppure il Granulare Verdure. Naturalmente! Knorr. Tutto il gusto della natura.

* Rispetto ai dadi e granulari tradizionali.

** Rispetto alla variante Knorr "standard" corrispondente.



Knorr. Per amore della cucina.

Una frittura facilissima

I casi sono due: o usate tanto olio e la cappa d'aspirazione al massimo, oppure usate la friggitrice. Quelle più moderne hanno cestelli antiaderenti, termostati ed efficaci filtri antiodori. E vien voglia di usarle tutti i giorni

METÀ OLIO De'Longhi



Il cestello rotante permette una frittura perfetta con metà quantità di olio. Semplice da svuotare, il contenitore è antiaderente e di facile pulizia. Modello: Roto Fry F28533. Prezzo cons.: € 160. www.delonghi.com

Termostato con regolazione di temperatura da 150 °C a 190 °C.

Le icone indicano tempo e temperatura in gradi Celsius e Fahrenheit, per la cottura perfetta di patate, patatine surgelate, pollo e pesce. Sotto, il timer, per impostare il tempo di cottura, che segnala il momento di spegnere.



GRANDI FRITTI
Gaggenau



Da incasso, in acciaio inox, vasca con tre zone di cottura, regolazione elettronica della temperatura da 135 °C a 190 °C e contaminuti fino a 90'. Ha una capienza di 3,5 l ed è larga 28 cm. Modello: VF230114 serie Vario 200. Prezzo da concordare. www.gaggenau.it

SENZA SCOTTATURE
Girmi



Le pareti restano fredde durante la cottura per il massimo della sicurezza. Una potenza di 2000 watt per 1 kg di fritto perfetto. Modello: FG15. Prezzo: € 64,90. www.bialettigroup.com

MANEGGEVOLE
Moulinex



Filtro antiodori permanente, coperchio lavabile in lavastoviglie, maniglie per un facile trasporto, semplice da usare e maneggevole. Modello: AM1008. Prezzo cons.: € 77,90. www.moulinex.it

SOLO UN CUCCHIAIO
Tefal



Apertura automatica del coperchio, vasca antiaderente amovibile, pala ruotante e cucchiaino dosatore: è sufficiente un solo cucchiaino di olio per una frittura superleggera. Modello: Actifry. Prezzo cons.: € 199,99. www.tefal.it

Pochissimo

olio

Un cucchiaino è sufficiente per un fritto sano e croccante


LE CINQUE REGOLE DEL BUON FRITTO

Anche il fritto, spesso vituperato come cottura dannosa per la salute, può diventare un cibo sano e dieteticamente accettabile. Come? La prima regola sta nella scelta dell'olio: extravergine di oliva o di arachide, entrambi hanno un alto punto di fumo. La seconda è di non usare mai due volte lo stesso olio. La terza è la temperatura, che deve essere adatta al tipo di cibo e sempre costante (si devono cuocere pochi pezzi alla volta). La quarta è la giusta pezzatura degli alimenti: pezzi troppo grossi richiedono un tempo di cottura troppo lungo. E per finire, una cosa molto importante: durante la frittura i cibi formano subito una crosticina che impedisce ai nutrienti di disperdersi.

ECONOMICA
Severin



Termostato regolabile fino a 180 °C con interruttore termico di sicurezza, spia luminosa di accensione e di temperatura, coperchio amovibile con oblò di controllo e filtro antiodori sostituibile. Modello: FR2437. Prezzo: € 59,60. www.severin.com/it

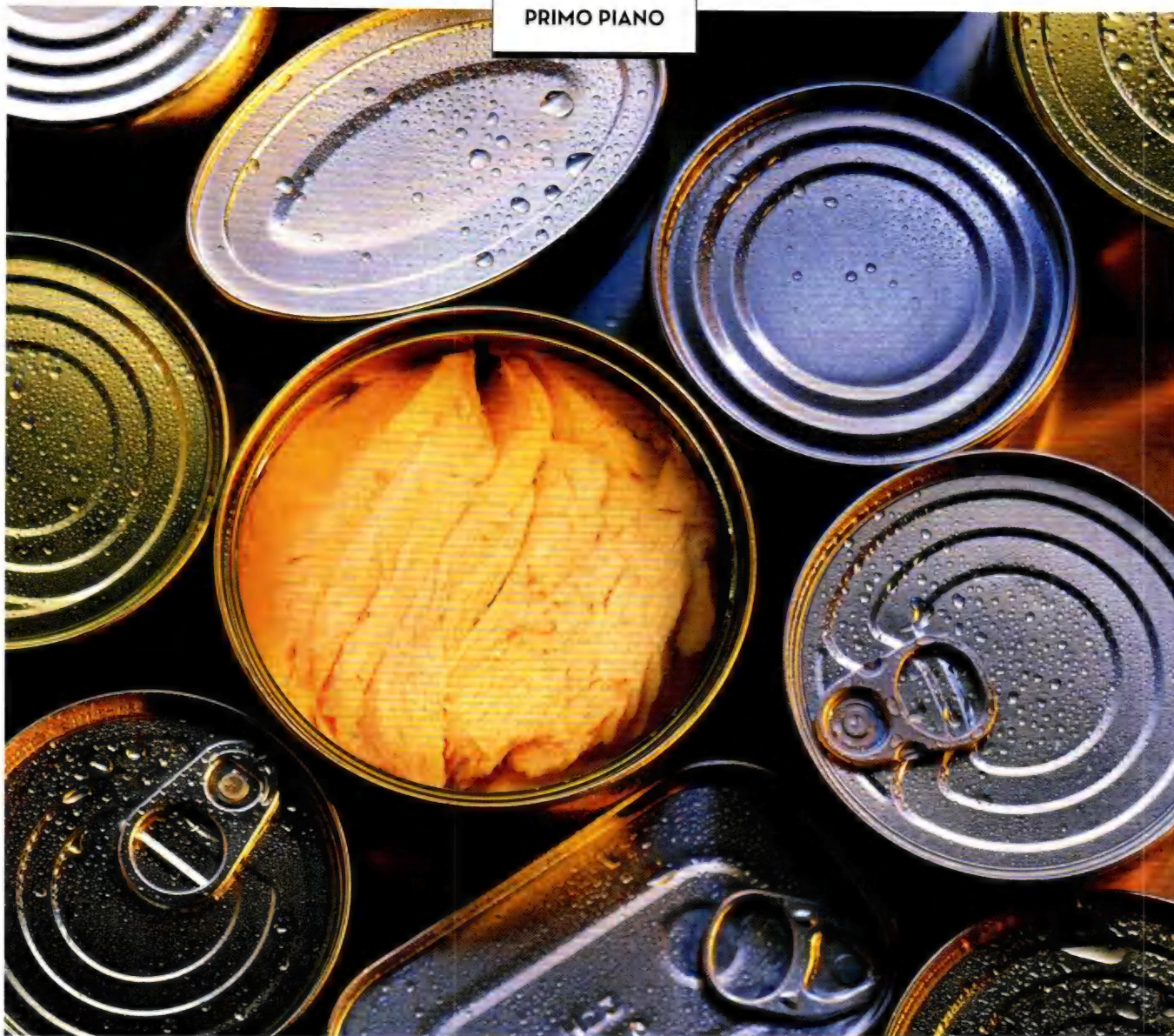


FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.

All-Bran
Rinnovati in ogni fibra





Scatolette dell'altro mondo

Consumiamo milioni di confezioni di tonni pescati in acque tropicali. Ma nel Mediterraneo non ce ne sono? Sì e magnifici: prendono il volo per un paese lontano. In un viaggio planetario che ha per terminal l'estinzione

TESTO **EMMA COSTA**

I tonni, congelati a bordo di navi container o freschi nelle stive degli aerei, fanno la spola fra mari e paesi lontanissimi fra loro, in un perpetuo giro del mondo che ha il compito di soddisfare i gusti e le richieste dei vari mercati. I tonni rossi, i "nostri" tonni, quelli della specie *Thynnus*, che ogni estate sono pescati quando dall'Atlantico vengono a riprodursi nel Mediterraneo, finiscono infatti per il 90% sulle tavole dei giapponesi: ne mangiano a testa 80 chili all'anno contro i due chili pro capite italiani. Noi in compenso divoriamo 140 mila tonnellate di tonno in scatola in grandissima parte di tipo Albacares, o Pinna gialla, assente nel Mediterraneo e pescato negli oceani Indiano e Pacifico.

Anni neri per il tonno rosso

Per servire tutti i suoi sushi e sashimi la cucina del Sol Levante ha bisogno della quasi totalità del pescato di tonno rosso mondiale. Per averlo i giapponesi sono disposti a pagare prezzi altissimi, perché la globalizzazione dei loro due piatti nazionali crea una grande concorrenza nella domanda. Sempre più richiesti e sempre

In scatola o fresco, il tonno rappresenta un mercato mondiale ricchissimo. Le associazioni ambientali e i consumatori più sensibili chiedono che i metodi di pesca e commercio diventino più trasparenti.

più pagati, i tonni rossi sono diventati vittime di una pesca selvaggia, nonostante leggi severe impongano la rigida osservanza di calendari di pesca, taglie minime e quote di cattura fissate in collaborazione con l'Iccat, la commissione internazionale per la conservazione del tonno dell'Atlantico. Un ricchissimo mercato fuorilegge nel primo decennio del Duemila ha raggiunto vette di 400 milioni di dollari all'anno con la cattura illegale di un tonno su tre. Gli stock del Mediterraneo e dell'Atlantico Orientale sono stati sfruttati oltre ogni limite e sono diminuiti dell'80% e il tonno rosso è nella lista delle specie in pericolo di estinzione dell'Unione Mondiale per la Conservazione della Natura.

Adulti grassi e nursery vuote

La richiesta del mercato giapponese è di tonni rossi grossi e grassi, "tori" li chiamano. Così quelli che quando sono pescati non lo sono abbastanza, vengono trascinati lentamente dalle navi che li pescano fino a grossi stazzi marini, dove vengono rinchiusi e alimentati forzatamente, perché il prezzo della loro carne sale in proporzione alla massa grassa. Quando raggiungono la taglia ottimale (oltre i 100 chili), vengono uccisi da un tiratore subacqueo scelto. I tonni ingrassati sono detti "di allevamento", una specie che in realtà non esiste: le nursery restano infatti drammaticamente vuote perché le femmine in cattività non si riproducono. I tonni "di allevamento" non sono una risorsa in più e non servono a contrastare il problema dell'estinzione. Hanno solo la sfortuna di essere stati catturati troppo piccoli e di finire pescati due volte. I maggiori produttori di tonni di allevamento in Europa sono Spagna, Croazia e Malta. In Giappone ci sono numerosi allevamenti di *Thunnus Orientalis*, un tonno rosso molto simile al nostro, anche rispetto al pericolo d'estinzione.

I nuovi pirati puntano a un altro tesoro

Giapponesi cattivi e noi virtuosi, dunque? Non proprio, perché per soddisfare tutte le richieste americane ed europee di tonno in scatola (165 milioni di scatolette all'anno per un giro di affari mondiale di 19,3 miliardi di dollari) si compie un'altra strage, quella del tonno a pinna gialla, il re degli oceani Indiano e Pacifico. Solo alcuni dei paesi affacciati su quei mari hanno adottato normative a tutela degli stock delle loro acque territoriali e sono sempre di più le navi che pescano tonni Pinna gialla in acque extraterritoriali, senza rispettare le misure internazionali per lo sfruttamento sostenibile della pesca in alto mare. Succede anche che pescherecci con bandiera regolamentare (che rende responsabile il paese a cui appartengono dei loro metodi di pesca) acquistino tonni da navi pirata per poi scaricarli in porto come frutto di



pesca legale. Greenpeace stima che negli oceani Pacifico e Indiano sia pescato da fuorilegge tra il 21 e il 46% dei tonni e ha chiesto alle multinazionali conserviere di impegnarsi a non comprare pesce catturato da filibustieri.

Quello che le scatolette non dicono

Il tonno in scatola è la conserva più diffusa: solo in Italia, ne consumiamo oltre 2 milioni di confezioni. Ma chi lo compra come fa a sapere dove, come e da chi è stato pescato? Non può, almeno per la quasi totalità dei casi, perché da una recente inchiesta di Greenpeace è emerso che sulle scatolette non ci sono le risposte. Solo un esiguo 7% dei marchi indica l'area di pesca da cui proviene il suo prodotto, mentre il 97% delle confezioni non dichiara il metodo di pesca e nessuna svela la data di cattura. Non solo, negli oceani nuotano numerose specie di tonni (vedi colonnino a fianco): quali finiscono nelle scatolette che compriamo? Anche questo è un dato difficile da sapere, poiché solo il 12% delle lattine in commercio indica il nome scientifico della specie che contiene, nelle altre c'è genericamente "tonno". Per quanto riguarda i modi di cattura, Greenpeace chiede che le multinazionali dell'industria conserviera si impegnino ad acquistare prede pescate senza l'uso dei *fad*, grossi oggetti di richiamo luccicanti e colorati che vengono sistemati al centro delle reti a circuizione utilizzate per i tonni. I *fad* attirano ogni anno in queste reti 182.500 tonnellate (un chilo ogni 10 di pescato utile) di vittime inutili come squali, mante e tartarughe, che vengono ributtati a mare con pochissime speranze di sopravvivenza. Tranne in pochi casi virtuosi, i marchi di tonno in scatola sono piuttosto reticenti in materia, mentre si dimostrano più sensibili a un problema che sta molto a cuore ai consumatori: con appositi marchietti segnalano che il loro tonno è stato pescato rispettando i delfini, che nuotano insieme ai branchi di tonni, ne segnalano la presenza e spesso finiscono con loro nelle reti.

DIRE TONNO NON BASTA...

Bisogna sapere anche di quale tonno stiamo parlando. Nei mari ne nuotano tante specie, ecco le principali.

I ricercatissimi per sushi e sashimi, di dimensioni dai 100 ai 500 kg, con carne rossa e grassa:

- *Thynnus*, il "nostro" tonno, migra dall'Atlantico in Mediterraneo.
- *Orientalis*, vive nel Pacifico Orientale.
- *Maccoyii*, abita gli oceani tropicali sotto i 30° di latitudine Sud.
- *Obesus*, vive a grandi profondità negli oceani Pacifico, Indiano e Atlantico.

I più apprezzati per l'inscatolamento, con carne tenera e chiara:

- *Albacares*, o Pinna gialla, arriva a 170 kg, il più inscatolato in assoluto, vive in acque tropicali.
- *Alalunga*, max 20 kg, vive in Atlantico e in Mediterraneo, ricercato dal mercato americano delle scatolette per la sua carne bianchissima e magra.

I più comuni:

- *Skipjack*, max 20 kg, vive negli oceani Pacifico, Atlantico e Indiano. La sua carne da cotta è scura e di gusto marcato.
- *Tonggol*, max 35 kg, vive in Mar Rosso e negli oceani Indiano e Pacifico. Ha carne scura, lo si trova facilmente surgelato ed è molto usato per le scatolette dei nostri amici animali.



I SAPORI
DELLE
REGIONI

SIMPLY
MARKET

IL SAPORE
DELLE SPECIALITÀ PUGLIESI
È DI CASA, A CASA TUA



DAI SAPORI DELLE REGIONI, LE ORECCHIETTE PUGLIESI.
IL BUONO DELLA CUCINA ITALIANA È IN TUTTA ITALIA CON SIMPLY.

SOLO NEI NOSTRI SUPERMERCATI SIMPLY, IPERSIMPLY, PUNTO E SMA.



www.simplymarket.it

SIMPLY
MARKET
Semplice la vita

Ma tu vulive 'a pizza...

...cu 'a pummarola 'ncoppa. Fragrante, saporita, piena di trappole: farciture fantasiose, abbinamenti sbagliati. Ecco una guida per sopravvivere alla più tradizionale (e irrinunciabile) delle ricette italiane

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI



ENTRARE IN PIZZERIA... PER LA PORTA GIUSTA

SCEGLIERE LA PIÙ SEMPLICE

Meno ingredienti ci sono e meglio è. È il nuovo trend che caratterizza le scelte degli alimenti e vale anche per la pizza: la semplicità paga in termini di gusto e anche sotto il profilo della digeribilità e della genuinità. In particolare, occhio ai sottoli che aumentano notevolmente il contenuto di grassi.

INGANNARE L'ATTESA CON UN'INSALATA

Il vantaggio delle pizze più semplici è quello di non stancare il gusto, di lasciare una piacevole sensazione di leggerezza e anche di poter essere valorizzate con il più classico degli abbinamenti: un bel pinzimonio o una fresca insalata come antipasto, in attesa di essere serviti. Una scelta sana e amica della linea.

ACCOMPAGNARLA CON UNA BIRRA

Cosa bere con la pizza? Per gli adulti il classico abbinamento pizza e birra è decisamente azzeccato, sia nel gusto che nella salute. Non solo la birra è meno alcolica del vino, ma disseta di più e i principi amari del luppolo svolgono anche un'efficace azione di stimolo dei succhi gastrici, facilitando la digestione.

QUELLA INTEGRALE HA TANTE VIRTÙ

La pizza fatta con farina integrale compare sempre più spesso nei menu. Si tratta di una scelta sana, perché, a fronte di un gusto gradevole (niente a che vedere con il pane integrale), la maggior quantità di fibra migliora la funzione intestinale e soprattutto abbassa l'indice glicemico.

IMBATTIBILE LA COTTURA A LEGNA

La tradizione vuole che la pizza migliore sia quella cotta in forno a legna. È vero: il calore del materiale refrattario, riscaldato a fiamma diretta, si trasmette in modo ideale all'impasto, penetrando sino all'interno e garantendo quel grado di cottura che non solo rende la pizza più saporita, ma anche più digeribile.

SÌ

**CON IL DOLCE SI ESAGERA**

Un bel dessert per concludere (classico il tiramisù "della casa" o una sostanziosa crema catalana): il cameriere propone e noi, golosi, accettiamo. È il modo migliore per sbilanciare il pasto e appesantirlo: troppi zuccheri, troppi grassi e un conto calorico che sale vertiginosamente.

PATATE E MAIS LA CARICANO DI AMIDI

La pizza ha una forte componente di amido, derivata dalla farina. Non ha senso incrementarla con una farcitura di patatine o di mais. Meglio arricchirla con le proteine della mozzarella o del prosciutto.

I BIS? NON SONO CONTEMPLATI

La pizza è monoporzione, sia che si tratti del trancio "normale", sia che se ne scelga una intera. Il bis è sempre sconsigliato e se rimane ancora fame sono le verdure quelle su cui puntare. Anche alla griglia o lessate, se proprio non si ha voglia dell'insalata, così da garantire il necessario apporto di potassio.

CON LE BIBITE DOLCI LA SETE AUMENTA

La pizza mette arsura. Le bibite alla cola, piuttosto che le aranciate, allettano con il loro gusto gradevole, ma contengono moltissimo zucchero che aumenta ulteriormente il senso di sete, oltre a innalzare le calorie.

LE DIABOLICHE SONO VIETATE AI MINORI

Diavola, infuocata, vulcano... le pizze piene di peperoncino sono troppo aggressive per le mucose del palato dei bambini. Bisogna fare attenzione anche a quelle che hanno tra gli ingredienti salame piccante, formaggio pepato o altri cibi simili: solo per adulti!

NO

GIORGIO DONEGANI

Alimentarista, scrittore e docente,
è presidente di Food Education
Italy, Fondazione italiana
per l'educazione alimentare.



Farina di grano, pomodoro, mozzarella, olio extravergine d'oliva... La pizza è fatta con ingredienti mediterranei che come pochi altri riescono a coniugare gusto e salute. Basta considerare la classica Margherita: una da 200 grammi, di quelle che si servono in pizzeria, dà all'incirca 110 g di carboidrati, 12 g di proteine e 11 g di grassi, valori che si avvicinano bene alle proporzioni "ideali" suggerite dai nutrizionisti per un'alimentazione completa ed equilibrata. Se poi consideriamo che l'apporto calorico supera di poco le 500 kcal, ecco tracciato l'identikit del piatto unico perfetto, capace di soddisfare da solo le esigenze di un pasto completo e bilanciato, con il solo complemento di un po' di verdura o di frutta... Spesso però bisogna fare i conti con la fantasia, a volte un po' esagerata, dei pizzaioli moderni.

Da pasto equilibrato a bomba calorica

Basta scorrere la lista di una qualsiasi pizzeria per rendersi conto delle mille facce che può assumere la più italiana delle ricette: a fianco delle classiche Margherita e Marinara si sono ormai guadagnate un posto fisso la pizza con mozzarella di bufala piuttosto che la sempre più diffusa Ortolana. Fin qui tutto bene, ma come non rimanere perplessi davanti a un'inquietante Katerpillar (con una farcitura così piccante e indigesta da perforare ogni difesa gastrica) o all'aberrazione di una Patatosa devastata da una montagna di patatine fritte e ketchup? Le differenze non sono solo nel gusto, ma anche nella sostanza nutritiva. Se tra una Marinara con pomodoro, olio e origano e una Capricciosa condita con carciofini, funghi, sottoli vari, prosciutto e abbondante mozzarella ci possono essere anche 500-600 calorie di differenza, l'ibrida Patatosa può sfondare il muro delle 1300 calorie, con una quantità di grassi assolutamente spropositata. E a proposito dei grassi, una curiosità decisamente da americani: gli esperti del Georgia-Pacific Health Smart Institute di Atlanta hanno studiato la pizza e hanno ideato un modo per renderla meno calorica. Basta appoggiare una salvietta di carta assorbente (evitando quella che si sfalda facilmente) sulla superficie di una pizza calda per rimuovere fino al 14 per cento dei grassi.

Margherita e Marinara le più virtuose

Ecco dunque una piccola guida per scegliere il meglio tra gusto e salute in pizzeria.

Margherita Completa e bilanciata, rimane la versione nutrizionalmente più valida. Va soltanto integrata con della verdura.



Marinara Molto leggera, può sostituire un primo piatto, ma da sola non regge il pasto. Va accompagnata con un secondo e un po' di verdura.

Vegetariana Ricca di sali minerali e fibra, se è preparata con la mozzarella può costituire un pasto completo.

Romana Ben equilibrata, contiene ricotta che garantisce proteine di ottima qualità senza appesantire la digestione.

Al prosciutto Il prosciutto cotto completa l'apporto proteico della pizza senza accentuare troppo il gusto salato.

Quattro formaggi Ha un contenuto di grassi decisamente elevato e non è facilissima da digerire.

Quattro stagioni I punti deboli sono la digeribilità e l'alto contenuto di grassi legati all'uso abbondante di conserve sott'olio.

Capricciosa La differenza con una Quattro stagioni? Nessuna, se non nel fatto che in quella versione gli ingredienti sono suddivisi in 4 settori, mentre nella Capricciosa sono mescolati in modo omogeneo su tutta la pizza. Naturalmente anche le controindicazioni sono le stesse.

Gorgonzola e speck Un abbinamento di recente invenzione che ha conquistato molta popolarità. L'intensità del sapore è garantita, ma sono assicurate anche sete e arsura per molte ore dopo il consumo.

E se ce la facessimo a casa?

Le pizze in scatola Vendute in confezioni con tutti gli ingredienti necessari per prepararle, sono pronte in una ventina di minuti, richiedono solo un piccolo sforzo per l'impasto ma il gusto e la fragranza sono tipici del prodotto appena sfornato. Possono essere farcite a piacere, ma per un giusto equilibrio la farcitura deve costituire più o meno il 50% del peso totale.

Le pizze surgelate Già pronte e farcite, sono il massimo della praticità e della velocità: si mettono nel forno già caldo e dopo 5-10 minuti si possono portare in tavola. Rispetto alle prime arrivate sul mercato, quelle di oggi vantano gusti e consistenze migliori, grazie ai progressi delle tecniche di conservazione. È importante però dare un'occhiata a ingredienti ed etichetta nutrizionale.

NAPOLETANA VERACE

Chi vuole la vera Pizza Napoletana può trovarla nelle pizzerie che aderiscono al disciplinare di produzione STG, Specialità Tradizionale Garantita. Per legge della vera Napoletana sono previste solo tre versioni:

Marinara

con pomodori pelati, aglio, olio, origano, sale.

Margherita

con pomodori pelati, mozzarella fior di latte, basilico fresco, sale.

Margherita extra

con pomodorini freschi, mozzarella di bufala campana Dop, basilico fresco, sale.

Per l'impasto bisogna lavorare per 20 minuti farina di grano tenero, acqua, lievito di birra e sale. La successiva lievitazione deve durare due ore e la pizza va formata in uno spessore non superiore a 0,3 cm, con il cornicione (bordo) non più alto di 1-2 centimetri. La cottura va fatta in forno a legna a 485 °C al piano e 430 °C in volta per 60-90 secondi.



Gela ti amo!



Con i pratici stampini in silicone **Easy Cream** puoi realizzare in casa dei gelati in modo facile e veloce utilizzando prodotti sani e genuini.

Easy Cream: forme uniche, divertenti e ideali per i tuoi bambini.



SCOPRI LE RICETTE

Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel +39 041 5190550

MADE IN ITALY

silikomart[®]



www.silikomart.com

PATENTED

DI TAVOLA
IN TAVOLA



Bianco e azzurro, in giardino

Celesti della Provenza e degli azulejos. Turchesi moreschi e nordafricani. Blu navy, tuareg e china. Disegnano fiori, righe e forme geometriche su piatti, tovaglioli e bicchieri. Per pranzare all'aperto. Con la mente al di là della siepe

FOTO GUIDO BARBAGELATA STYLING SERGIO COLANTUONI



La tavola che anticipa l'estate scopre la piacevolezza dei mix etnici, dei melting pot decorativi. Mette insieme sinuosi fiori di loto orientali e schematici mosaici marocchini, pesci e farfalle, righe e pois. Ma anche posate argentate da "vero pranzo" con tovaglioli di carta e bicchieri in finto vetro da "vero picnic". Per déjeuner sur l'herbe che non lasciano

nulla al caso. Tutto nello stesso bianco e blu porcellana che affascinava tanto Augusto il Forte, antico re di Polonia, da fargli barattare un battaglione di rudi soldati con un lotto di delicate potiches cinesi (chissà se per preparare tavole simili a questa...). E gli piacquero tanto da volerle produrre in patria: per questo fondò la celebre manifattura di Meissen.



In apertura

Piatti in alluminio (Variopinte, da € 15 a 26). Ciotole (Sieger by Fürstenberg, da € 38 a 99). Bicchieri (Italesse, in acrilico, la 1 conf. da 6: € 42 a € 48 i calici, € 36 per acqua), posate in acciaio "Stamp" (Italesse, € 20,90 tris) e tovaglioli di carta (PPD, € 3,95 la conf.). Tavolo a doghe (Controprogetto, € 500).

In queste pagine

Bicchieri e set olio-aceto (Mario Luca Giusti, in acrilico, da € 8,50 cad. i bicchieri e € 80 il set). Cervi volanti e uccellini in porcellana (Porzellanmanufaktur Reichenbach, cad. € 19 e 45). Vassoio in legno (Marimekko, € 62) e partaggiaccio in acrilico (Mario Luca Giusti, € 170).

Posti tavola:

PAOLO: Sottopiatto e zuppiera (Sieger by Fürstenberg, € 124 e 133), posate in acciaio argentato "H-Art" (Sambonet Paderno Industrie, € 35,54 il set di 4), tovagliolo di carta (PPD, € 3,95 la conf.). **CLAUDIA:** Insalatiera e piatto (Dansk, € 57 e 50), posate "Moon" in acciaio

argentato (Cutipol, € 37,20 il posto tavola), tovagliolo di carta (PPD, € 3,95 la conf.). **ELENA:** Sottopiatto e piatto (Sieger by Fürstenberg, € 150 e 53), posate "Skin Flatware" in acciaio argentato (Sambonet Paderno Industrie, € 35,54 il set di 4), tovagliolo di carta (Butlers, € 2,99 la conf.). **SERGIO:** Piatti

(Herend, da € 145 a 240), posate "Squeeze" (Christofle, forch. e cucch. € 23, colt. € 28) e tovagliolo di carta (Marimekko, € 4,10 la conf.). Fotocamera "Diana Mini White" (Lomo, € 59). **BARBARA:** Piatto fondo (Sieger by Fürstenberg, € 102) e piatto piano (Marimekko, € 19,50), posate "Madison" in acciaio argentato

(Cutipol, € 37,21 tris) e tovagliolo di carta (Butlers, € 2,99 la conf.). **GUIDO:** Piatti in porcellana di Limoges (Médard de Noblat, € 77 il set di 3), posate "Jardin d'Eden" (Christofle, forch. e cucch. € 77, colt. € 92), tovagliolo di carta (PPD, € 3,95 la conf.).



In questa pagina
Piatto da portata
con fiori stile arazzo
e piattino con ninfea
(Sieger by Fürstenberg,
€ 194 e 53),
targhietta americana
"Raffaello" in acrilico /
blu (Mario Lucà
Giusti, € 29), bicchieri
da degustazione
"Château Baccarat"
(Baccarat, € 74 cad.)
e posate "Keytley2"
elettroplateate (Selett,
€ 190 il set di 24).
Pappagallo
in porcellana
(Porzellanmanufaktur
Reichenbach, € 108).

*Ha collaborato
Barbara Collini.*

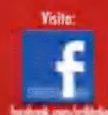
LA MIGLIOR TAB MAI OFFERTA DA PRIL.



Scopri Nuovo Pril 10 Extra Solubile ad Azione Immediata.
Si dissolve con incredibile rapidità per darti la miglior forza pulente.
Risultato: stoviglie perfettamente pulite e brillantezza impeccabile.



Henkel



facebook.com/prilitalia



@PrilItalia

È FACILE, È BRILLANTE, È PRIL.

Total. La dieta del piacere.



Total 0%. Niente grassi, niente coloranti, niente conservanti: solo puro godimento.

Total è l'autentico yogurt greco, ancora preparato con la tradizionale ricetta: 4 litri di latte per 1 solo chilo di yogurt. Denso, cremoso, ricco di proteine, ma incredibilmente leggero. Con grassi in bassissima percentuale (Total 2%) o addirittura assenti (Total 0%). In più, Total 0% è anche in vaschetta "split", abbinato a una porzione di composta di frutta (fragole o mirtilli) o delizioso miele. Bello godersi una dieta così!



le ricette

giugno
2012



sul web!

MOLTE ALTRE RICETTE
COLLEGANDOTI AL SITO
www.lacucinaitaliana.it

79

6 piatti, 6 ingredienti

Una sfida ai fornelli: creare con pochissimi elementi ricette buone da mangiare e... bellissime da vedere

86

Il cacciucco

Tutti i segreti della zuppa di pesce livornese, per inaugurare l'estate con gusto e tradizione

89

Pesci di acqua dolce

Trota, lavarello, tinca, persico, luccio: da fiumi e laghi d'Italia, una festa di sapori e colori

98

Vitamina D

È indispensabile per crescere da piccoli e stare bene da adulti: in 6 ricette ricche di fantasia

MENU RAPIDO



RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Mozzarella con verdure grigliate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

400 g mozzarella di bufala
250 g melanzana
70 g olio extravergine di oliva
2 pomodori
maggiorana
sale

Mescolate 50 g di olio con un bel pizzicone di foglioline di maggiorana e un pizzico di sale.

Affettate la melanzana in rondelle spesse 1 cm e poi tagliatele in quadrati.

Tagliate i pomodori in circa 12 rondelle dello stesso spessore. Ungete le verdure e cuocetele sulla griglia ben calda: le melanzane per 4' per lato, girandole un paio di volte, e i pomodori per 2'. Affettate la mozzarella e servitela con le verdure, condendo tutto con l'olio alla maggiorana.

Lo chef dice che la mozzarella va affettata solo all'ultimo momento, perché tende a rilasciare molto del suo latticello.

Insalata di fregola, pomodori e frittata alle erbe

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

300 g fregola media
200 g pomodoro
50 g rucola mondata
1 uovo
prezzemolo - timo
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Cuocete per 10' la fregola in abbondante acqua bollente salata. Nell'ultimo minuto di cottura aggiungete la rucola tagliuzzata. Spegnete, scolate la fregola, allargatela su un vassoio, conditela

con 2 cucchiaini di olio e lasciatela intiepidire.

Tagliate intanto a dadini il pomodoro e conditelo con olio e pepe.

Preparate una piccola frittata sottile con l'uovo battuto, mescolato con un trito delle due erbe e un pizzico di sale, cuocendola per 1' per lato, poi tagliatela a striscioline.

Mescolate la fregola, ormai tiepida, con i pomodori, le striscioline di frittata, aggiungete un cucchiaino di olio e aggiustate di sale, se necessario.

Completate infine con una bella macinata di pepe.

Lamponi con zucchero al basilico e gelato

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

250 g lamponi
200 g gelato fiordilatte
50 g zucchero di canna
4-6 foglie di basilico

Pestate nel mortaio lo zucchero con le foglie di basilico (se non avete il mortaio battete zucchero e basilico con il coltello).

Mescolate lo zucchero con i lamponi e lasciateli macerare per una ventina di minuti.

Mettete nelle ciotoline una pallina di gelato, completate con i lamponi e servite.

TABELLA DI MARCIA

Potete fare il menu completo in 50 minuti seguendo questa successione: tagliate tutte le verdure, mettete a cuocere la fregola e grigliate le melanzane e le rondelle di pomodoro. Battete lo zucchero con il basilico e mettete a marinare i lamponi. Preparate l'olio aromatico e la frittatina. Condite la fregola. Preparate la mozzarella con le verdure grigliate. Servite a fine pasto il gelato con i lamponi.

Piatti a forma di foglia
COVO, piatti bianchi
Maxwell & Williams,
tovaglioli Tessilarte/Masters
of Linen



30

minuti

Mozzarella
con verdure grigliate



30

minuti

Lamponi con zucchero
al basilico e gelato



30

minuti

Insalata di fregola, pomodori
e frittata alle erbe

VOLETE
FARLA
CON NOI?
Andate
a pag. 12



MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Bruschettine al rosmarino con verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

- 240 g peperoni gialli e rossi
- 200 g 4 fette di pane di grano duro
- 100 g zucchini
- 30 g olio extravergine di oliva
- rosmarino
- sale

Tagliate a strisce le verdure, disponetele in una pirofila in un unico strato, conditele con l'olio, salatele e infornatele a 170 °C per 25'.

Dividete in due le fette di pane, mettetele su una placca e infornatele, con le verdure, per una decina di minuti: attenzione che non si scuriscano troppo.

Strofinare il pane ancora caldo con un bel rametto di rosmarino profumandole bene.

Distribuite le verdure e il loro olio sulle bruschette e servitele calde.

Roast-beef con insalata ricca

Impegno: **FACILE** Persone: **4**Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

- 400 g 2 patate medie
- 360 g roast-beef all'inglese a fettine sottili
- 220 g fagiolini spuntati
- 30 g olio extravergine di oliva
- 16 pomodorini
- limone - basilico
- sale - pepe

Mescolate con l'olio alcune foglie di basilico tagliuzzate, la scorza grattugiata di mezzo limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe e lasciate riposare.

Lessate le patate, con la buccia. Infine pelatele e tagliatele a tocchi.

Lessate anche i fagiolini, separatamente. Scolateli,

lasciateli intiepidire, poi tagliateli a pezzetti.

Tagliate a metà i pomodorini.

Mescolateli con i fagiolini e le patate e condite con l'olio aromatizzato.

Servite il roast-beef accompagnato con questa insalata.

Lo chef dice che, se non amate la carne al sangue, potete sostituire il roast-beef con un arrosto di vitello o di tacchino, sempre tagliato sottile.

Granita di mandorla e macedonia di prugne

Impegno: **FACILE** Persone: **4**Tempo: **20 minuti più 1 ora e 30 minuti**
di raffreddamento **Vegetariana**

- 400 g latte di mandorla
- 400 g prugne rosse e gialle
- 40 g zucchero
- limone

Versate il latte di mandorla in una ciotola di acciaio, bassa e larga, e mettetelo nel congelatore per almeno 1 ora e 30', mescolandolo ogni 30'.

Tagliate le prugne a fettine, cospargetele con lo zucchero e la scorza grattugiata di un limone e mettetele in frigorifero coperte.

Grattate a neve il latte di mandorla, ormai ghiacciato e servitelo con le prugne.

Lo chef dice che, per ottenere la neve, dovete grattare il latte di mandorla con la lama di un coltello o con il bordo di un cucchiaino, lavorando velocemente per non farla sciogliere.

TABELLA DI MARCIA

Mettete nel congelatore il latte di mandorla. Lessate le patate e i fagiolini. Tagliate le prugne e fatele marinare con lo zucchero e il limone. Tagliate le verdure per le bruschettine e infornatele con le fette di pane. Completate le bruschettine e il roast-beef. Preparate la granita solo al momento di servirla.

Piatti a forma di foglia
COVO, piatto bianco
Maxwell & Williams



170

kcal/porzione

Granita di mandorla
e macedonia di prugne



220

kcal/porzione

Bruschettine
al rosmarino con verdure



300

kcal/porzione

Roast-beef
con insalata ricca



MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Melanzane e zucchine al pane aromatico

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

600 g melanzane
400 g 2 zucchine
70 g pane senza crosta
grana grattugiato
timo - prezzemolo - maggiorana
olio extravergine di oliva - sale

Spuntate le melanzane e ricavatene 16 rondelle, tagliate le zucchine in 24 fette ovali; cuocete entrambe sulla piastra appena unta lasciando le zucchine leggermente al dente; infine salate.

Frullate il pane, conditelo con un cucchiaino di olio, tostatelo sotto il grill, poi aromatizzatelo con un cucchiaino raso di prezzemolo, timo e maggiorana tritati e 2 cucchiaini di grana.

Alternate, in ogni piatto, 4 rondelle di melanzana con 6 fette di zucchina e pane in ogni strato.

Terminate con un pizzico di pane aromatico, un filo di olio e guarnite a piacere con rondelle di cipollotto. Servite a temperatura ambiente.

Lasagnetta con sarde e verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

450 g 3 pomodori maturi
350 g pasta fresca all'uovo
300 g sarde spinate
200 g zucchina
100 g cipollotto
70 g falda di peperone giallo
aglio - prezzemolo
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate a julienne fine il cipollotto, la zucchina e il peperone. Tagliate a pezzetti i pomodori.

Tritate mezzo spicchio di aglio e rosolatelo in

3 cucchiaini di olio. Aggiungete i pomodori e cuocete a fuoco medio lasciando asciugare il liquido; verso la fine salate e, volendo, passate la salsa.

Disponete su una placca coperta di carta da forno le sarde, ungetele e cuocetele sotto il grill per 3-4', sfornatele e salatele.

Fate appassire in una larga padella, con 5 cucchiaini di olio, le verdure. Aggiungete poi sale e un ciuffo di prezzemolo tritato.

Tagliate la pasta in quadrati di 8 cm, lessatela, poca alla volta, scolatela appena torna a galla, senza sgocciolarla troppo, e mescolatela alle verdure ancora calde. Distribuite nei piatti la salsa, e alternatevi sopra la pasta e le sarde.

Tortine di ricotta con albicocche

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

90 g zucchero
80 g ricotta
40 g burro
30 g farina 00
30 g fecola
8 albicocche
2 tuorli - 1 albume
farina di mais per gli stampi - sale

Montate i tuorli con 60 g di zucchero, aggiungete la ricotta, la farina e la fecola, amalgamate e alla fine aggiungete l'albume montato a neve ferma con un pizzico di sale (composto).

Imburrate 4 stampini con burro morbido, infarinateli con la farina di mais e riempiteli con il composto. Infornateli a 175 °C per 20'.

Aprite le albicocche, senza dividerle, eliminate i noccioli e saltatele in padella con 20 g di burro e lo zucchero rimasto; non appena saranno colorite, toglietele dalla padella e servitele con le tortine.

Lo chef dice che nella stessa padella delle albicocche potete unire 100 g di latte di cocco e farlo restringere leggermente per ottenere un'ottima salsa per accompagnare le tortine.

TABELLA DI MARCIA

Preparate le tortine e cuocetele. Cuocete le albicocche e preparate la salsa al cocco. Tagliate e cuocete le melanzane e le zucchine. Montate melanzane e zucchine (si possono preparare anche con un'ora di anticipo). Cuocete le sarde; preparate le verdure della lasagnetta; cuocete la pasta, conditela e distribuitela nei piatti con le sarde.

CONSIGLI

Se volete dare alla lasagnetta un tocco in più, preparate voi la pasta con 250 g di semola, 1 uovo, 60 g di acqua e un pizzico di sale. Lavoratela finché non sarà diventata liscia, soda ed elastica; tiratela in sfoglia, con il matterello o con la macchina, poi tagliatela in quadrati di circa 8 cm.

Piatto a forma di foglia
COVO, piatto bianco
Rosendahl, tovagliolo
Tessiliarte/Masters of Linen



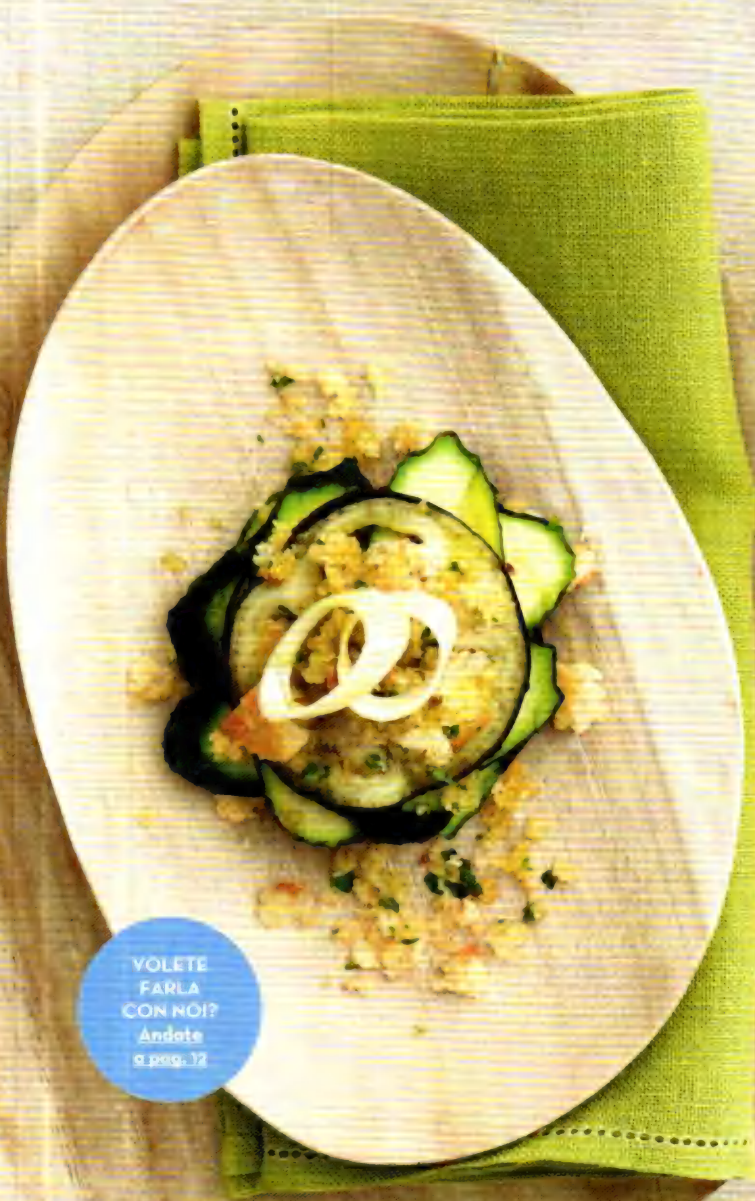
1,25
euro/persona

Tortine di ricotta
con albicocche



1,70
euro/persona

Lasagnetta con sarde
e verdure



VOLETE
FARLA
CON NOI?
Andate
a pag. 12

0,85
euro/persona

Melanzane e zucchine
al pane aromatico

Antipasti

Zucchine con ripieno di mare

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **50 minuti** Senza glutine

500 g 2 zucchine grandi
150 g pomodorini
100 g sepioline pulite
20 cozze
16 tartufi di mare spurgati
4 code di gambero
menta fresca
olio extravergine di oliva
sale

Spuntate le zucchine, lessatele molto al dente in acqua bollente salata per 8-10', scolatele, dividetele in due per il lungo e scavatele al centro eliminando i semi; ungetele di olio e infornatele a 200 °C per 8'. **Lavate** i tartufi e le cozze, raccoglieteli in casseruola con due cucchiaini di olio, coprichiate e lasciate sul fuoco finché non si saranno aperti. Eliminate le valve (volendo potete lasciare qualche cozza nella sua valva); filtrate il liquido formatosi attraverso un colino foderato con un doppio strato di carta da cucina.

Sgusciate le code di gambero e saltatele in padella con pochissimo olio, salandole alla fine.

Riducete a strisce le sepioline.

Rosolate in padella con 2 cucchiaini di olio le sepioline per 1', poi unite i pomodorini tagliati a metà e cuocete a fuoco vivo per 4-5', bagnando con 2 cucchiaini di liquido dei frutti di mare.

Aggiungete quindi le cozze, i tartufi e le code di gambero tagliate a pezzetti, mescolate e spegnete; aromatizzate con menta fresca a filetti.

Riempite le mezze zucchine con il sugo di mare, infornatele brevemente perché si scaldino e servitele.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza, Esino Bianco, Sciacca Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Zucchine con
ripieno di mare

Calamari e pomodori in pastella alla maggiorana

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **45 minuti**

250 g calamari puliti
200 g farina
2 pomodori non troppo maturi
maggiorana fresca
olio di arachide
sale

Tagliate a rondelle i corpi dei calamari e in due i ciuffi dei tentacoli.

Affettate i pomodori in fette di mezzo centimetro, eliminate i semi e metteteli ad asciugare su carta da cucina.

Preparate una pastella: lavorando con la frusta, unite alla farina 300 g di acqua, poca alla volta; salate la pastella e aromatizzatela con un bel pizzicone di maggiorana tritata.

Asciugate bene i calamari, passateli nella pastella e friggeteli, pochi alla volta, in abbondante olio di arachide ben caldo; scolateli dopo 3-4' su carta assorbente e nello

stesso olio friggete sempre per 3-4' le fette di pomodoro, passate anch'esse nella pastella. Salate calamari e pomodori e serviteli appena fatti.

Lo chef dice che è importante friggere prima i calamari dei pomodori, perché questi, anche se ben asciugati, tendono a rilasciare liquido durante la frittura.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Euganei Serprino frizzante, Colli Bolognesi Pignoletto frizzante, Montecompatro frizzante

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

**OLIO DI ARACHIDE
O EXTRAVERGINE
DI OLIVA?**

Hanno entrambi un buon punto di fumo, ossia un'ottima resistenza al calore: per questo sono i migliori grassi per le alte temperature della frittura. La differenza sta nel sapore: neutro l'olio di arachide, decisamente più saporito quello di oliva. La scelta dipende dai cibi da friggere e dal gusto personale.



**Calamari e pomodori
in pastella alla maggiorana**



Quiche di formaggio
con ravanelli



Panini di melanzana
al tacchino e lattuga



Quiche di formaggio con ravanelli

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

250 g robiola
200 g pasta sfoglia
100 g Emmentaler
100 g scamorza bianca
100 g latte
2 albumi
1 mazzetto di ravanelli
basilico - timo
olio extravergine - sale - pepe

Affettate i ravanelli e metteteli in acqua e ghiaccio per farli diventare croccanti.

Lavorate la robiola con gli albumi e il latte. Grattugiate a filetti l'Emmentaler e la scamorza e incorporateli alla robiola. Mescolate e completate con un abbondante trito di basilico e timo e una generosa macinata di pepe (ripieno).

Stendete la pasta sfoglia e con essa foderate una tortiera (ø 22 cm), pareggiando lungo i bordi, poi bucherellate la pasta con i rebbi della forchetta. Riempite con il ripieno e infornate a 180 °C per circa 20'. Infine sfornate la quiche e lasciatela intiepidire.

Scolate i ravanelli, asciugateli bene, conditeli con olio e sale e disponeteli al centro della quiche.

Lo chef dice che se volete dare un'impronta più decisa e caratteristica al sapore di questa delicata quiche e se amate l'aglio, spremetene uno spicchietto nel ripieno di formaggi.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante, Garda Sauvignon, Val di Cornia Ansonica, Solopaca Falanghina

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Panini di melanzana al tacchino e lattuga

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di spurgatura**

500 g 2 melanzane
200 g 1 fetta di fesa di tacchino
80 g lattuga
4 fette sottili di bacon
maionese
basilico
olio extravergine di oliva
sale

Ricavate dalle melanzane 8 rondelle spesse un paio di centimetri, salatele e fatele spurgare per almeno 1 ora. Conservate gli scarti.

Disponete le fette di bacon su una placca foderata di carta da forno, copritele con altra

carta e infornatele a 150 °C per 15': dovranno diventare croccanti.

Rosolate in padella con un cucchiaino di olio il tacchino e salatelo quando sarà ben colorito. Toglietelo dal fuoco e tagliatelo a striscioline.

Asciugate le rondelle di melanzana spurgate, ungetele di olio e cuocetele per 2' per lato in una padella antiaderente ben calda. Scolatele poi su carta assorbente e aggiungetele di sale, se serve.

Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline sottili; mescolatela con foglioline di basilico e condite con 2 cucchiaini di maionese.

Distribuite su quattro rondelle di melanzana la lattuga condita, il tacchino, il bacon e chiudete i panini con le altre rondelle.

Tagliate a pezzi irregolari gli scarti delle melanzane e frigeteli in abbondante olio caldo. Servite i panini accompagnati dal fritto di melanzana.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Riviera del Garda Bresciano Chiarretto, Colli Altotiberini Rosato, Salice Sarentino Rosato

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Piadine farcite e bresaola al pompelmo

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora più 1 ora di riposo**

Piadina

250 g farina

50 g strutto

8 g lievito per torte salate
sale

Ripieno

400 g crescenza

300 g lattughini puliti

olio extravergine di oliva
limone - sale

Per completare

12 fettine di bresaola

1 pompelmo

Piadina. Versate la farina su una spianatoia e formate la fontana. Mettete al centro lo strutto a pezzettini, il lievito, un pizzico di sale e aggiungete tanta acqua tiepida quanta ne occorre per un impasto di media consistenza. Lavorate la pasta tirandola e schiacciandola finché non sarà diventata liscia; fatene poi una palla, copritela con un telo umido e lasciatela riposare a temperatura ambiente per circa 1 ora. Al termine lavorate ancora per poco la pasta e dividetela in tre panetti, che stenderete con il matterello in tre dischi (ø 25 cm).

Scaldare una larga padella piatta e, quando sarà ben calda, cuocetevi una piadina alla volta per 4-5', girandola più volte e bucherellandola con i rebbi della forchetta. Fate intiepidire le piadine e tagliatele in quattro.

Ripieno. Saltate rapidamente in padella i lattughini con pochissimo olio facendoli solo appassire; salateli leggermente, tritateli e mescolateli con la crescenza e un pizzico di scorza di limone grattugiata.

Spalmate il ripieno su 6 spicchi di piadina e accoppiateli con quelli rimasti.

Per completare. Servite le piadine con la bresaola condita con poco succo di pompelmo e completate con gli spicchi di pompelmo pelati a vivo e foglie di lattughino a piacere.

Lo chef dice che esistono in commercio piadine già pronte e di ottima qualità: renderanno la ricetta velocissima.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Riviera del Brenta Chardonnay frizzante, Golfo del Tigullio Bianco frizzante, San Severo Bianco frizzante

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



Piadine farcite e bresaola al pompelmo

Piadina



UNA FAMOSA ROMAGNOLA

La piada, piadina o pié veniva preparata una volta con farina, acqua e poco strutto, cotta sul "testo" rovente e mangiata subito, da sola. Oggi, con una piccola aggiunta di lievito e ricche farciture, che vanno dallo squacquerone, il tipico formaggio molle romagnolo, al prosciutto crudo, al lardo pestato con rosmarino, si è trasformata in un richiestissimo snack e in uno dei nostri più popolari cibi di strada.

Piatti Potomak Studio,
alzata e tagliere Royal
Doulton, vassoio
fiarirà un giardino®,
tessuti da Westend

Illustrazione Karen Kellner/2DPA, styling Beatrice Frada

Primi

Ravioli di pescatrice con umido di verdure

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**

300 g polpa di rana pescatrice
240 g farina
80 g porro
80 g cipollotto
60 g piselli sgranati
50 g peperone rosso e giallo
35 g carota
30 g sedano
2 uova
maggiorana - basilico - burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Distribuite la farina sulla spianatoia formando una fontana, al centro versate le uova e un pizzico di sale; cominciate a lavorare con la forchetta rompendo prima le uova e poi amalgamandole a poco a poco con la farina; lavorate quindi a piene mani finché non otterrete una pasta molto liscia. Ponetela in una ciotola, copritela e lasciatela riposare per circa 30'.

Tagliate a mezzesfondello il porro e soffriggetelo in 2 cucchiaini di olio; unite la pescatrice ridotta a tocchi e rosolatela per 1'; spegnete e tritate tutto nel cutter, aggiungendo qualche fogliolina di maggiorana, sale e pepe (ripieno).

Tirate la pasta con la macchina per la pasta (o a mano), in sfoglie molto sottili; disponete piccole noci di ripieno sulle strisce di pasta a intervalli regolari; spennellate la pasta con un po' di acqua e ripiegate le strisce sul ripieno, premendovi tutto intorno la pasta per sigillarla; ritagliate poi i ravioli, in forma quadrata, ottenendone circa 24.

Sbollentate i piselli in acqua per 2' dalla ripresa del bollore e scolateli.

Tritate in dadolata sedano, carota, cipollotto e peperoni.

Soffriggete il trito in un capiente tegame con 3 cucchiaini di olio per 1', poi unite i piselli, bagnate con 3 mestoli di acqua e cuocete per altri 5-6'. Aggiungete infine una noce di burro, qualche foglia di basilico e correggete di sale (umido di verdure).



Ravioli di pescatrice con umido di verdure

Tuffate i ravioli in abbondante acqua bollente salata, scolateli con un mestolo forato non appena vengono a galla e uniteli direttamente all'umido di verdure; quando il sugo si sarà un po' ridotto, spegnete e servite.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Oltrepò Pavese Riesling, Colli Romagna Centrale Trebbiano, Riesi Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Spaghetti con salsa di zucchini e 'nduja

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **20 minuti**

400 g 3 zucchini
300 g spaghetti
100 g 'nduja
olio extravergine di oliva - sale

Mondate le zucchini, spuntatele e grattugiatele con la grattugia a fori grossi.

Rosolatele per pochi minuti con 4 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e un goccio di acqua.

Lessate la pasta in acqua bollente salata e scolatela.

Stemperate, intanto, 60 g di 'nduja in padella con le zucchini, poi versatevi la pasta e saltatela facendola bene insaporire.

Servite gli spaghetti aggiungendo in ogni piatto un cucchiaino di 'nduja per arricchire il condimento.

Lo chef dice che la 'nduja è un prodotto tipico della Calabria: si tratta di un salame condito con abbondante peperoncino rosso e piccante. Nonostante la stagionatura, ha una consistenza sempre molto morbida, spalmabile, tanto che si trova in commercio anche in vasetti. Ne esistono anche versioni non piccanti.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Candia dei Colli Apuani Rosato, Colli Perugini Rosato, Lamezia Rosato

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino



Spaghetti con salsa
di zucchini e 'nduja

Gazpacho e riso Basmati al salto



Maccheroni di grano duro, sgombri e melanzane



IL VIDEO
DI QUESTA
RICETTA SU
www.lacucinaitaliana.it/video

Gazpacho e riso Basmati al salto

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

470 g pomodori
200 g riso Basmati
150 g cetriolo
100 g peperone rosso
90 g cipollotto
pane - aceto
olio extravergine - sale - pepe

Unite in una casseruola il riso e 400 g di acqua salata. Portate a bollire, cuocete per 3', spegnete e lasciate riposare per circa 15'.

Scottate intanto i pomodori in acqua bollente per pochi secondi, in modo da poterli pelare facilmente, poi tagliateli a pezzetti.

Pelate il cetriolo, privatelo dei semi e tagliatelo a pezzetti; mondate il cipollotto e tagliatelo a pezzetti; private dei semi il peperone e tagliate anch'esso.

Ammorbidite nell'aceto una fettina di pane (o mezza di pancarré).

Raccogliete i pomodori, le altre verdure e il pane ammollato nel frullatore, condite con sale, pepe, un cucchiaio di olio e frullate tutto insieme (gazpacho).

Mettete il gazpacho in una ciotola, allungatelo con acqua (circa 150 g) ottenendo una consistenza fluida, ma non troppo liquida.

Saltate il riso in una padella in un velo di olio molto caldo e servitelo insieme al gazpacho.

Lo chef dice che la quantità di acqua da aggiungere al gazpacho può variare secondo la qualità e il contenuto di acqua delle verdure che utilizzate.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Pinot grigio, Pietraviva Chardonnay, Sannio Coda di Volpe

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Maccheroni di grano duro, sgombri e melanzane

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 30 minuti di riposo**

550 g 2 sgombri
380 g melanzana
250 g semola di grano duro
aglio - prezzemolo
origano fresco
olio extravergine - sale - pepe

Impastate la semola con circa 130 g di acqua e 2 pizzichi di sale, lavorando abbastanza a lungo da ottenere una pasta omogenea ed elastica. Copritela con una ciotola e lasciatela riposare per 20-30'.

Lavorate l'impasto poco alla volta, conservando il panetto sempre al coperto, e fatene prima dei cordoncini, poi degli gnocchetti; arrotolateli a spirale schiacciandoli intorno a un "ferro" (va bene anche uno stecco di legno da spiedo) poggiato sul piano di lavoro, ottenendo i maccheroni.

Sfilettate gli sgombri e spellate i filetti; metteteli in una ciotolina. Scaldare 4 cucchiaini di olio con un ciuffo di origano fresco, pepe e uno spicchio di aglio intero. Non appena si sarà scaldato, versatelo sui filetti e lasciateli insaporire.

Sbucciate la melanzana, tagliatela a cubetti e unitela in una padella larga in 2 cucchiaini di olio ben caldi; rosolatela a fuoco vivo, saltando, per 2-3'.

Tritate un ciuffo di prezzemolo con uno spicchio di aglio e uniteli alle melanzane. Mescolate e spegnete.

Lessate la pasta e, intanto, sgocciolate i filetti dal loro condimento e sminuzzateli con il coltello.

Riaccendete il fuoco sotto la padella; scolate la pasta e versatela sulle melanzane insieme al battuto di sgombero. Saltate per 1-2'. Servite subito, completando con una macinata di pepe e un filo di olio.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Bardolino Chiaretto, Castel del Monte Rosato, Alcamo Rosato

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Suppli di riso con salsa di capperi e acciuga

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 10 minuti**

800 g brodo vegetale
350 g mozzarella
250 g riso Vialone nano
4 filetti di acciuga sott'olio
3 uova
1 scalogno
capperi sotto sale
prezzemolo
farina - pangrattato
vino bianco secco - sale
olio extravergine di oliva
dal fruttato di media intensità
olio di oliva per friggere

Tritate lo scalogno e soffriggetelo in casseruola in 2 cucchiaini di olio extravergine senza che prenda colore; unite poi il riso, tostatelo brevemente, sfumate con uno spruzzo di vino, poi portatelo a cottura in circa 15', unendo poco alla volta il brodo.

Sciacquate un cucchiaino di capperi per dissaltarli, tritateli e soffriggeteli in 6 cucchiaini di olio extravergine; unite a questo olio i filetti di acciuga e fateli "sciogliere" mescolandoli per 2-3'. Alla fine spegnete e aggiungete una cucchiata di prezzemolo tritato grossolanamente (salsa).

Aggiustate di sale il riso e lasciatelo raffreddare. Raccoglietelo poi in una ciotola e mescolatelo con un uovo. Modellatelo in pallottole, lavorando con le mani, e inserite all'interno di ognuna un dadino di mozzarella, chiudendo con altro riso: alla fine dovranno avere un diametro di circa 4 cm (suppli).

Infarinare i suppli, passateli nelle 2 uova rimaste leggermente battute, poi nel pangrattato. Friggeteli in abbondante olio di oliva a 175 °C, rigirandoli per circa 1', finché non saranno ben dorati. Scolateli su carta assorbente e serviteli subito ben caldi, accompagnati dalla salsa verde.

L'olio giusto Morbido e vellutato, dalle note amare e piccanti non troppo accentuate. Olio bresciano o veneto da olive casaliva, Sabina Dop

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Val Polcevera Vermentino, Cirò Bianco

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino



Suppli di riso con salsa di capperi e acciuga

Capperi



UN SAPIDO TOCCO MEDITERRANEO

In primavera, su muretti assolati, tra i sassi gli arbusti di capperi si riempiono di meravigliosi fiori bianco rosati dai pistilli violetti. Sono i giovani boccioli di questi stessi fiori, che, staccati dalla pianta ancora ben serrati, poi conservati sotto sale, sotto aceto o in salamoia diventano capperi (i più buoni e saporiti sono quelli piccolini). Prima dell'uso vanno sciacquati dal liquido di governo o dissalati in acqua fresca per qualche minuto e poi lavati. Si scaldano per pochi minuti o si aggiungono ai piatti all'ultimo momento: una lunga cottura ne impoverisce il sapore e li rende amari.

Piatti, piattini, ciotolina e tagliere Royal Doulton, secchiello, sottopiatto e piano di zinco fiorirà

un giardino®, tessuti a righe e a quadretti C&C Milano

Pesci

Branzino in zuppeta di finocchio e zafferano

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **50 minuti**

800 g 2 branzini
200 g vino bianco secco
60 g porro
40 g carota
2 cipollotti
1 finocchio
farina - zafferano in polvere
prezzemolo - basilico
aglio - burro - sale
olio extravergine di oliva

Pulite i branzini e tagliateli a tranci.

Mettete le teste e le code in una casseruola; unite la parte verde del finocchio tritata, 30 g di porro a rondellone, il vino e cuocete tutto per circa 10'. Bagnate infine con un mestolo di acqua, schiacciate le teste e filtrate, ottenendo un brodo di pesce.

Tagliate il finocchio a fettine sottili, la carota in dadolata, i cipollotti e altri 30 g di porro a rondelle.

Rosolate in una casseruola con 3 cucchiai di olio cipollotto, porro e carota per 3-4'. Aggiungete mezzo spicchio di aglio tritato, poi unite il brodo di pesce, il finocchio e un quarto di bustina di zafferano. Bagnate con 200 g di acqua, portate a bollire e fate cuocere finché il liquido non si riduce di quasi metà.

Fermate con uno stecchino le parti ventrali dei tranci di branzino, per evitare che si aprano; infarinateli leggermente e rosolateli in una padella con 2 cucchiari di olio e 20 g di burro, per un paio di minuti per lato.

Trasferiteli poi nella casseruola delle verdure e finite di cuocerli ancora per 2' per lato, mentre il brodo si ridurrà ulteriormente.

Aggiustate infine di sale e profumate con una cucchiata di prezzemolo e di basilico tritati.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Terlano Pinot grigio, Pomino Sauvignon, Contea di Sclafani Grillo

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente



Seppie impanate con scarola, pomodoro e peperone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

800 g seppie pulite
450 g 1 cespo di scarola
1 pomodoro
1 uovo
1/2 peperone rosso
vino bianco secco
rosmarino - aglio
farina - pangrattato
olio extravergine di oliva - sale

Raccogliete le seppie in una casseruola, copritele abbondantemente di acqua fredda, aggiungete uno spicchio di aglio, uno spruzzo di vino bianco e un rametto di rosmarino e lessatele per 15' circa dal levarsi del bollore.

Incidete a croce la pelle del pomodoro, tuffatelo per pochi secondi in acqua bollente, pelatelo, eliminate i semi, tagliatelo in quarti, quindi fatene un battuto.

Scolate le seppie una volta cotte e fatele

raffreddare; poi tagliate a losanghe i corpi e a pezzetti i tentacoli.

Frullate il peperone con 2 cucchiari di olio, mescolatelo al battuto di pomodoro e salate.

Tagliate la scarola in 8 spicchi e grigliateli su una gratella appena unta di olio, per circa 4', girandoli su tutti i lati.

Passate le seppie nella farina, poi nell'uovo battuto, infine nel pangrattato. Friggetele in padella con 4 cucchiari di olio, cuocendone poche per volta e girandole per 3'.

Salate le seppie e servitele subito con la scarola e il battuto di pomodori. Completatele, se volete, con scorza grattugiata di lime.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Cortese dell'Alto Monferrato frizzante, Colli Piacentini Sauvignon frizzante, Sannio Fiano frizzante

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

**Seppie impanate con scarola,
pomodoro e peperone**





Quenelle di pescatrice
alle erbe su tortini di patate



Pagello e ortaggi all'olio

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

1,4 kg 2 pagelli
180 g peperone rosso e verde
150 g pomodorini ciliegia
120 g finocchio
120 g zuccina
30 g latte
4 spicchi di aglio
2 cipollotti
crostini - mollica
olio extravergine - sale di Maldon

Sfilettate i pagelli, lasciandoli con la pelle. **Tagliate** il finocchio a spicchi sottili, la zuccina a rondelle, i peperoni a bastoncini, i cipollotti a metà per il lungo.

Raccogliete in una casseruola adatta al forno finocchio, zuccina, peperone, pomodorini (potete anche lasciarli a grappolo) e tanto olio quanto ne serve per coprire bene tutto. Scaldate l'olio sul fuoco fino a 85-90 °C, poi coperchiate la casseruola e infornatela a 100 °C per circa 15'.

Togliete quindi le verdure dall'olio e tenetele da parte. Immergete nella casseruola i filetti tagliati a metà per il lungo, insieme ai cipollotti. Misurate la temperatura dell'olio: se è scesa, riscaldatelo fino a 85-90 °C, poi rimettete in forno a 100 °C per altri 10-15'.

Cuocete l'aglio a vapore per 15', poi frullatelo con il latte, 10 g di olio e un pezzetto di mollica, ottenendo una salsa.

Scolate pesce e cipollotti dall'olio, conditeli con sale di Maldon, accompagnandoli con le altre verdure, la salsa e 3 crostini a testa.

Lo chef dice che nella cottura in olio c'è poco scambio di succhi: gli alimenti si mantengono perciò succulenti e conservano al meglio aromi, sapori e colore.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Gambellara, Bianco di Pitigliano, Galluccio Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Quenelle di pescatrice alle erbe su tortini di patate

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Senza glutine**

800 g 5 patate
600 g rana pescatrice
350 g 2 pomodori
cipollotto - prezzemolo
basilico - origano fresco
insalata
olio extravergine - sale - pepe

Pulite la pescatrice, tagliatela a fette spesse, unitele in una ciotola con pepe, un

cipollotto tagliato a fettine, prezzemolo, origano e basilico spezzettati e copritele con olio. Coprite con la pellicola e fate marinare in frigorifero, mentre lavorate il resto.

Pelate le patate e tagliatele a fettine molto sottili. Separate bene le fette tra loro, raccoglietele in una ciotola e conditele con 4-5 cucchiaini di olio. Disponetele poi su una teglia coperta con carta da forno, sovrapponendole leggermente una sull'altra, in file ordinate, tipo mazzo di carte. Infornate a 200 °C, per circa 20'.

Tagliate i pomodori in fette spesse, metteteli in una pirofila, irroratele di olio e infornatele con le patate a 200 °C, per circa 20'. Alla fine frullatele (salsa).

Salate le patate, spezzettatele e fatele 4 tortini, direttamente nei piatti che porterete a tavola, aiutandovi con un anello (Ø 10 cm).

Togliete la pescatrice dalla marinata e tritatela con il coltello, salatela e con essa formate 12 quenelle aiutandovi con 2 cucchiaini. Cuocetele al vapore per 12'.

Servite 3 quenelle a testa, disponendole sopra il tortino. Completate con la salsa di pomodoro, qualche foglia di insalata e condite con un filo di olio.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bosco Eliceo Sauvignon, Colli del Trasimeno Grechetto, Santa Margherita di Belice Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Composizione di pesce e molluschi con riso Thai

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 30 minuti**

350 g sgombrò freschissimo
300 g 3 calamari
120 g riso Thai
120 g verdure miste (piselli, peperoni rosso e giallo, carota, zucchina)
70 g pancarré
20 cozze - 12 fasolari
4 gamberi - 4 capesante
2 pomodorini ciliegia
peperone tritato finissimo
per la marinata
lime - coriandolo - curcuma
limone - prezzemolo
maggiorana - olio extravergine
sale - pepe

Pulite e sfilettate lo sgombrò; spinatelo e filatelo a bocconi; metteteli in un recipiente con il succo di mezzo lime, un cucchiaino di olio, mezzo cucchiaino di peperone tritato, i pomodorini tritati e un cucchiaino di prezzemolo tritato. Lasciatelo marinare in frigorifero per circa 1 ora.
Tritate 2-3 scorze di limone, mescolatele con il succo di mezzo limone, le foglie di un ciuffo di maggiorana e un pizzico di sale; frullate tutto. Scaldate appena 80 g di olio, unitelo al succo di limone ed emulsionate, ottenendo una salsa aromatica.

Mettete il riso in una casseruola e copritelo con 240 g di acqua fredda. Portatela a bollore, abbassate il fuoco, cuocete per 3-4', spegnete e lasciate riposare per 10-15'.

Sbollentate i piselli in acqua bollente e tagliate le verdure in piccola dadolata.

Pulite i calamari, copriteli di acqua fredda e lessateli per 3' dal bollore, poi lasciateli riposare 3-4' nella loro acqua. Scolateli e tagliate i corpi ad anelli e i ciuffi a metà; raccoglieteli in una ciotola e conditeli con 1 cucchiaino di olio e pepe.

Fate aprire le cozze con un goccio di olio in una pentola coperta. Aprite i fasolari a crudo con un coltello ed eliminate i mezzi gusci vuoti. Togliete le capesante dai gusci.

Tritate il pancarré con un ciuffetto di prezzemolo e con esso impanate cozze e fasolari.

Scaldare 3 cucchiaini di olio con un pizzico di coriandolo e poca curcuma; unite le verdure miste e il riso e saltateli insieme per 2-3', salate e spegnete.

Passate cozze e fasolari sotto il grill finché il pancarré non diventa dorato.

Arrostite i gamberi in una padella calda con un filo di olio per 1' per lato. Quando li girate, potete unire nella stessa padella le capesante, che dovreste solo scottare sul fondo caldo, con qualche foglia di maggiorana, per pochi secondi per lato. Dopo 1' togliete



Composizione di pesce e molluschi con riso Thai

gamberi e capesante. Togliete lo sgombrò dalla marinata e componete i piatti accompagnando pesce e molluschi con un po' di riso e completando con la salsa aromatica.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Friulano, Sant'Antimo Pinot grigio, Ischia Biancolella

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Riso Thai



PROFUMI D'ORIENTE

Di origine thailandese, questo riso, come il Basmati, appartiene alla sottospecie Indica (i nostrani sono invece di sottospecie Japonica). Ha chicchi più sottili e vetrosi, che cedono poco amido rimanendo ben separati. Si distingue dal Basmati per i chicchi meno allungati e per l'intenso profumo floreale.

Piatti e ciotoline colorati
Royal Doulton,
consolle, vassoio di zinco
e forchetta di legno
fiorirà un giardino®,
piatti del pagello e della

composizione di pesce
Potomak Studio,
canovaccio C&C Milano,
tessuto a quadretti
da Westend

Tartellette di polpo, spada e bruschetta con salsa allo yogurt

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 40 minuti**

950 g 1 polpo
300 g polpa di pesce spada
125 g yogurt greco
120 g pane toscano
75 g peperone rosso mondato
75 g peperone giallo mondato
70 g cetriolo sbucciato
cipollotto - lattughino
pomodorini - aglio - rosmarino
origano fresco
olio extravergine di oliva
dal fruttato di media intensità
sale - pepe

1. Sciacquate il polpo e mettetelo in una casseruola con 2-3 rametti di rosmarino e uno spicchio di aglio con la buccia; copritelo abbondantemente con acqua fredda, portatelo sul fuoco e lessatelo per 12-15' dal levarsi del bollore; poi spegnete il fuoco e lasciatelo raffreddare nell'acqua, dove finirà dolcemente di cuocersi.

2. Scolate il polpo ormai freddo; eliminate la testa, separate i tentacoli; togliete le pellicine e tagliate i tentacoli a fettine sottili.

3. Riducete il pesce spada a dadini, tritateli con il coltello e uniteli al polpo.

4. Affettate il pane toscano, distribuite le fette in una teglia, conditele con un filo di olio e tostatele in forno a 190 °C per 8-10'.

5. Lasciate raffreddare il pane tostato, poi tritatelo grossolanamente; raccoglietelo in una ciotola insieme al pesce, condite con sale, un cucchiaino di olio, un po' di origano fresco tritato grossolanamente e mescolate bene tutto (composto).

6. Ungete di olio 6 stampini da tartelletta (ø 10 cm, h 2,5 cm), coprite il fondo con un foglietto di carta da forno e riempiteli con il composto. Condite con un filo di olio e infornate a 180 °C per 9-10'.

7. Togliete i semi al cetriolo utilizzando un cucchiaino o, meglio ancora, uno scavino semisferico; tagliatelo poi a dadini.

8. Unite in padella in 35 g di olio mezzo cipollotto tagliato per il lungo e poi ridotto a



rondelle; cuocetelo per 1' e mezzo, poi salatelo, fatelo raffreddare e infine frullatelo con il cetriolo usando un frullatore a immersione.

9. Pepate lo yogurt, unite il frullato di cetriolo e mescolate la salsa. Servite le tartellette sul lattughino con i peperoni a fettine e pomodorini; accompagnatele con la salsa, servita a piacere in bicchierini di cetriolo.

L'olio giusto Poco amaro e piccante, armonico, dal sapore vegetale. Olio marchigiano da olive ascolana tenera, Lucca Dop.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Curtefranca Bianco, Riviera Ligure di Ponente Vermentino, Biferno Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatto e ciotole Royal Doulton, tessuto a quadretti da Westend; padella Alluflon



Verdure

Insalata fresca con yogurt alla menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
 Tempo: **20 minuti** Vegetariana
 senza glutine

250 g polpa di melone bianco
 200 g 1 cetriolo
 125 g yogurt
 80 g sedano bianco pulito
 80 g sedano verde pulito
 limone
 menta
 sale

Sbucciate il cetriolo, tagliatelo in due tronchetti e divideteli in otto spicchi per lungo. **Eliminate** i filamenti dei gambi di sedano e tagliateli in strisce lunghe come gli spicchi del cetriolo.

Tagliate anche il melone in 16 cubi.

Distribuite le verdure nei piatti, cospargetele con scorza di limone a filetti e completate a piacere con le foglie più tenere del sedano e foglioline di menta.

Mescolate lo yogurt con un trito di 4-5 foglie di menta e un pezzetto di scorza di limone, salatelo leggermente e servitelo a parte con le verdure e il melone.

Lo chef dice che abbiamo utilizzato il melone bianco perché il suo gusto, più delicato e più "vegetale" di quello giallo, si sposa meglio con il sapore particolarmente fresco e aromatico del sedano e del cetriolo. Per ottenere una salsa più ricca e corposa, potete utilizzare lo yogurt greco intero oppure, per non eccedere nei grassi ma avere comunque un maggiore spessore, aggiungere un po' di ricotta allo yogurt naturale.

Vino sconsigliato per l'acidità dello yogurt e per l'acquosità del cetriolo e del sedano.

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero.



Insalata fresca con yogurt alla menta

Cannoli friabili alla ricotta e ortaggi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
 Tempo: **50 minuti** Vegetariana

200 g ricotta di pecora
 100 g zucchini puliti
 100 g carota pulita
 100 g ravanelli puliti
 20 g miele
 4 fogli di pasta fillo
 olio extravergine di oliva
 sale - pepe

Tagliate in due i fogli di pasta fillo, spennellateli leggermente di olio e ripiegate: otterrete così 8 quadrati di circa 12 cm di lato. **Ungete** 8 cannoli cilindrici di metallo (ø 2,5 cm): ne esistono di diverso diametro e servono per la preparazione dei tipici cannoli siciliani.

Spennellate di olio anche il lato del quadrato di pasta fillo che farete aderire al cannolo di metallo.

Avvolgete sui cannoli i quadrati di pasta fillo, appoggiateli su una placca coperta di

carta da forno e infornateli a 200 °C per 5-6'.

Sfornateli e sfilateli subito con molta delicatezza: se si dovessero raffreddare sul cannolo diventerebbe molto difficile sfilarli senza romperli.

Tagliate a dadini zuccina e carota. Lessatele in acqua bollente salata, per 1' la zuccina e per 3' la carota. Scolate e lasciate intiepidire.

Riducete a dadini anche i ravanelli e mescolateli con quelli di zuccina e carota.


Unite alla ricotta le verdure, il miele, salate e pepate e mescolate per amalgamare i vari ingredienti, facendo in modo che i dadini si distribuiscano uniformemente nella ricotta.

Riempite i cannoli con l'aiuto di un cucchiaino o di una tasca da pasticciere senza bocchetta, e serviteli subito.

Lo chef dice che potete preparare con anticipo i cannoli e la farcia, ma riempiteli solo al momento di servire: così la pasta resterà croccante e friabile.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Nosiola, Friuli-Grave Pinot bianco, Falerio dei Colli Ascolani.

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine.

A photograph of a plate of cannoli. The cannoli are golden-brown and filled with a white ricotta mixture, diced green zucchini, red bell peppers, and purple grapes. One cannoli is cut open to show the filling. A small spoon with a wooden handle holds a portion of the filling. In the background, a white bowl contains a colorful salad of vegetables. The plate is white with a perforated edge and sits on a blue tablecloth with white polka dots.

**Cannoli friabili
alla ricotta e ortaggi**

Nastri di asparagi bianchi e verdi con uovo barzotto



Peperoni farciti su salsa di pomodorini



Nastri di asparagi bianchi e verdi con uovo barzotto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti**

Vegetariana senza glutine

- 50 g** grana grattugiato
- 12** asparagi verdi
- 12** asparagi bianchi
- 2** uova
- olio extravergine di oliva**
- aceto di mele - sale**

Pelate i gambi degli asparagi, eliminate la parte finale fibrosa e lavateli accuratamente.

Tagliateli a fette sottili con la mandolina. Conditeli con due cucchiaini di olio e uno di aceto di mele, un pizzico di sale e lasciateli marinare per 5-10'.

Formate su un foglio di carta da forno due dischi di 15-16 cm con il grana; infornateli a 200 °C per 3-4', sfornateli e lasciateli raffreddare: diventeranno croccanti.

Lessate le uova, a temperatura ambiente, immergendole in acqua bollente e lessandole per 3-4' (barzotte). Scolatele, lasciatele intiepidire, sgusciatele e tagliatele a metà. Servite gli asparagi con mezzo uovo a testa e le cialde di grana spezzettate.

Lo chef dice che la caratteristica dell'uovo barzotto o bazzotto è un tuorlo cremoso,

via di mezzo tra quello dell'uovo alla coque e quello sodo; diversi dunque i punti di cottura, dal più molle a quello un po' rappreso sul bordo. Molto delicato il calcolo dei tempi di cottura, che dipendono dalla temperatura dell'uovo, dalla sua grandezza, dal volume di acqua e dalla sua temperatura di partenza.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Valle Isarco Sylvaner, Colli Piacentini Chardonnay abboccato, Colli della Sabina Bianco amabile

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Peperoni farciti su salsa di pomodorini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- 500 g** pomodorini
- 200 g** pangrattato
- 80 g** pecorino
- 4** peperoni gialli
- aglio - cipolla**
- origano fresco e secco**
- olio extravergine di oliva - sale**

Dividete in due per il lungo i peperoni, eliminate semi e filamenti, tenete da parte 4 metà e tagliate il resto a dadini.

Saltate i dadini di peperone in padella con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale per 5-6'.

Mescolateli con il loro olio di cottura, il pecorino grattugiato, il pangrattato e un pizzico di foglioline di origano fresco tritate (ripieno).

Ungete i mezzi peperoni tenuti da parte, farciteli con il ripieno e infornateli a 180 °C; copriteli con un foglio di alluminio per i primi 10', poi scopriteli e proseguite la cottura per altri 5-8'.

Tritate finemente mezza cipolla e uno spicchio di aglio, stufateli in 2-3 cucchiaini di olio, poi unite i pomodorini tagliati in 4, salate, aggiungete un pizzico di origano secco e fate asciugare la salsa a fuoco vivo per 8-10'.

Servite i peperoni, caldi o tiepidi, sulla salsa di pomodorini.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Vicenza Sauvignon, Verdicchio di Matelica, Scavigna Bianco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Scarola imbottita di melanzana e salsiccia

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

350 g 1 melanzana
150 g salsiccia a metro
2 cespi di scarola
 timo
 olio extravergine di oliva
 sale

Tagliate a metà per il lungo la melanzana, incidete la polpa con tagli obliqui incrociati, salatela, ungetela e infornatela su una placca a 200 °C per 25' circa; infine sformatela e scavatene la polpa.

Eliminate le foglie esterne più sciupate dei cespi di scarola, scottateli in acqua bollente salata per 2' dalla ripresa del bollore, sgocciolateli accuratamente e asciugateli con delicatezza in un telo.

Spellate e sgranate la salsiccia, saltatela in padella con pochissimo olio, poi unite la polpa della melanzana, lasciatela asciugare a fuoco vivo e spegnete; profumate alla fine con un pizzico di timo fresco (ripieno).

Aperte delicatamente i cespi di scarola e farciteli con il ripieno di melanzana, richiudeteli e appoggiateli su due larghi fogli di carta da forno unti di olio; richiudeteli a sacchetto legando i quattro angoli con lo spago da cucina. Infornate a 180 °C per 8-10': devono solo scaldarsi.

Lo chef dice che bisogna scegliere con attenzione i cespi di scarola, che devono essere freschissimi e il più integri possibile. Inoltre, dovete essere molto delicati nel maneggiare la scarola scottata per non farle perdere forma e consistenza.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Malvasia, Capalbio Vermentino, Lacryma Christi del Vesuvio Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco



Scarola imbottita di melanzana e salsiccia

Carta da forno



PER COTTURE PIÙ LEGGERE

La carta da forno è una carta impermeabile e antiaderente. Può essere semplicemente rivestita di silicone (resistente al calore e agli attacchi chimici) oppure è trattata in un bagno che la rende resistente e antiaderente, come la carta pergamena. Si usa come base in placche, tortiere e pirofile per cotture in forno, senza bisogno di aggiungere grassi; è ideale per confezionare cartocci e rotoli e diventa particolarmente malleabile se inumidita. Può resistere a temperature fino a 250 °C.

Piatti e vassoio Royal Doulton, piatto dei nostri di asparagi e ciotole Potomak Studio,

posate di legno fiorirà un giardino®, tessuto a righe C&C Milano

Secondi

Mousse di pollo in cestelli di fagiolini

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 30 minuti** Senza glutine

500 g fagiolini
400 g petto di pollo
400 g pomodori datterini
120 g panna fresca
4 albumi
maggiorana
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate il pollo a dadini e frullatelo con gli albumi e un pizzico di sale; incorporate poi la panna e mettete il composto in frigorifero.

Distribuite i datterini in un solo strato su una placca coperta di carta da forno, conditeli con olio, sale e foglie di maggiorana e infornateli a 200 °C per 10' circa.

Spuntate i fagiolini e lessateli in acqua bollente salata per 5'. Foderate con i fagiolini il fondo di 4 stampi rotondi (ø 11 cm, h 5 cm) unti di olio; versate sul fondo di fagiolini un paio di centimetri di composto di pollo e poi tappezzate il bordo degli stampi, infilando nel composto i fagiolini, ben serrati uno accanto all'altro; riempite gli stampi con il resto del composto di pollo e infornate a bagnomaria a 120 °C a modalità ventilata per 40' circa.

Servite i cestelli appena sfornati con i pomodorini arrostiti.

Lo chef dice che con i tuorli e i fagiolini eventualmente avanzati potete preparare una frittatina, arricchendo le uova battute con un poco di latte e due cucchiaini di grana o pecorino grattugiati.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Berici Pinot bianco, Bolgheri Sauvignon, Ostuni Bianco

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino



Uova strapazzate al pomodoro e olive

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** Vegetariana

600 g pomodori cuore di bue maturi
100 g pane
18 olive verdi
8 uova
2 scalogni
aglio
origano fresco
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate il pane a fettine e tostatelo in forno; sfregate poi i crostini con uno spicchio di aglio, conditeli con un filo di olio e cospargeteli di origano fresco tritato.

Tritate lo scalogno, rosolatelo con 2 cucchiaini di olio, aggiungete i pomodori tagliati a dadini, tenendone da parte una cucchiainata, salate e lasciate cuocere per 10' circa, fino a che il sugo non sarà abbastanza asciutto.

Unite le uova battute e leggermente salate, fatele rapprendere mescolando sempre sul

fuoco moderato, aggiungete 16 olive tritate grossolanamente e spegnete.

Completate le uova con i dadini di pomodoro tenuti da parte e le olive rimaste spezzettate; decorate con alcune foglioline di origano e servite con i crostini.

Lo chef dice che le uova non vanno battute eccessivamente, ma mescolate solo quel che basta ad amalgamare in parte tuorli e albumi: se troppo battute si sfibrano e, una volta cotte, risultano di una consistenza troppo molle e senza nerbo.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Kerner, Montecarlo Bianco, Penisola Sorrentina Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

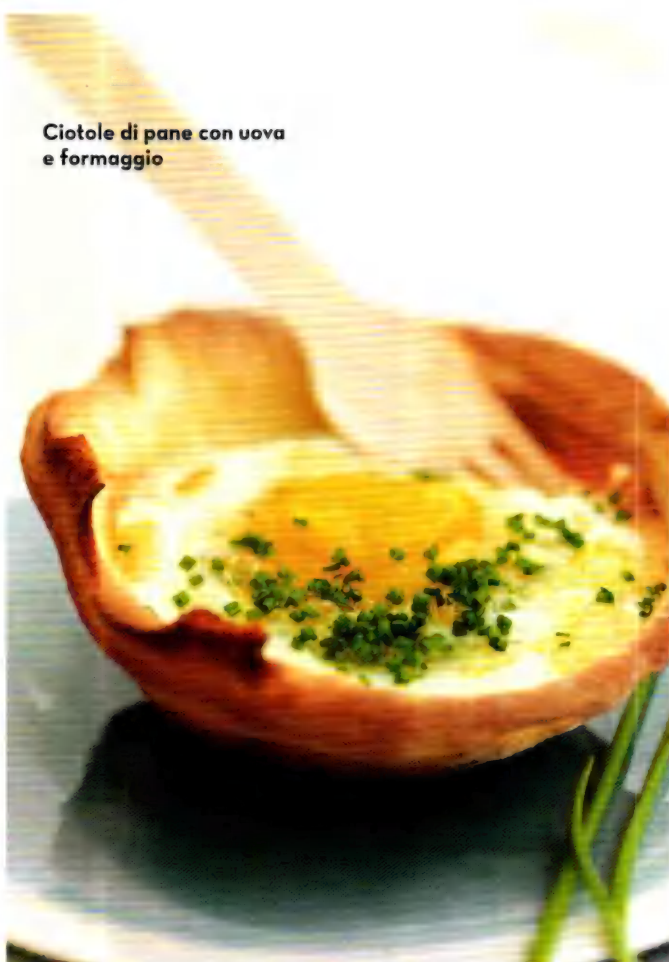


Uova strapazzate
al pomodoro e olive

**Polpettone tiepido
al bacon**



**Ciotole di pane con uova
e formaggio**



Polpettone tiepido al bacon

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 20 minuti**

400 g polpa di vitello tritata
80 g bacon a fettine
50 g pane
1 grossa zuccina
1 uovo
prezzemolo
ravanelli
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Spuntate la zuccina e riducetela in nastri (l'ideale sarebbe farlo con la mandolina).

Scaldare in padella le fettine di bacon; quando il grasso si sarà sciolto, togliete il bacon dalla padella e nella stessa scottate, in più riprese, i nastri di zuccina: si insaporiranno e si ammorbidiranno nel grasso del bacon; alla fine salateli con moderazione.

Tritate il bacon rosolato e mescolatelo alla polpa di vitello insieme con l'uovo e il pane bagnato in acqua e spezzettato, un cucchiaino di prezzemolo tritato, sale e pepe; amalgamate bene tutti gli ingredienti.

Bagnate e strizzate un largo foglio di carta da forno, stendetelo sul piano di lavoro e disponetevi sopra i nastri di zuccina

leggermente accavallati sul lato lungo in modo da formare un rettangolo. Appoggiatevi in mezzo la carne e modellatela in un rotolo (ø 6-7 cm), che risulti perpendicolare ai nastri di zuccina; aiutandovi con la carta da forno, avvolgete poi il polpettone nei nastri di zuccina.

Chiudetelo alle estremità e avvolgetelo strettamente anche in un foglio di alluminio.

Cuocete il polpettone: potete farlo sia in casseruola sia in forno. Nel primo caso ungete di olio l'involucro, rosolate a fiamma viva il polpettone così impacchettato su tutta la superficie, poi abbassate il fuoco al minimo, coperchiate e cuocetelo per altri 30-35', girandolo frequentemente. Per la cottura in forno, ungete sempre di olio l'alluminio, ponete il polpettone su una teglia e infornatelo a 180 °C per 30-35'. Con la cottura in casseruola otterrete un polpettone rosolato dal sapore più accentuato di quello fatto in forno, che rimarrà invece meno colorito e di gusto più delicato.

Sfornate il polpettone, lasciatelo riposare per qualche minuto, liberatelo dall'involucro e servitelo tiepido a fette, accompagnato con ravanelli conditi con olio e sale e decorato a piacere con foglioline di basilico.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Trentino Marzemino, Colli di Parma Pinot nero, Cori Rosso

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Ciotole di pane con uova e formaggio

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

500 g pasta da pane
150 g Emmentaler
4 uova
4 cipollotti medi
erba cipollina
olio extravergine di oliva - sale

Dividete in 4 porzioni la pasta da pane, allargatela in 4 dischi di circa 16-18 cm e posateli su 4 stampi emisferici rovesciati (ø 12 cm) esternamente unti di olio; infornate a 200 °C per 10'.

Affettate i cipollotti e stufateli con olio e sale. Distribuite sul fondo delle ciotole di pane i cipollotti, alcuni fili di erba cipollina tagliuzzati e l'Emmentaler a dadini.

Infornate di nuovo a 180 °C finché il formaggio non comincerà a fondersi; sfornate, sgucciatevi sopra le uova e rimettete in forno per 1' (il tuorlo dovrà rimanere cremoso).

Servite le ciotole appena sfornate con un pizzico di sale sul tuorlo ed erba cipollina.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Tai, Elba Ansonica, Monreale Catarratto

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Pizzette di tacchino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** Senza glutine

600 g **petto di tacchino**
150 g **mozzarella**
8 **olive nere**
6 **pomodorini**
1/2 **scamorza bianca**
rucola - origano secco
passata di pomodoro
olio extravergine di oliva
sale

Ricavate dal petto di tacchino 12 fettine uguali e battetele cercando di dare una forma tondeggiante: per dare regolarità al bordo non c'è bisogno di rifilarlo, basta rimboccare eventuali angoli e poi batterli. **Ungete** le fettine e scottatele in padella per 1' per lato, poi salatele.

Tagliate a rondelle i pomodorini e a dadini la mozzarella.

Snocciolate le olive e tagliatele a rondelle.

Eliminate la parte più fibrosa dei gambi della rucola, lavatela e spezzettatela grossolanamente con le mani.

Mettete su 4 fettine di tacchino un poco di passata di pomodoro, dadini di mozzarella e un pizzico di origano; su altre 4 distribuite le rondelle di pomodorino e alcune rondelle di olive nere; sulle ultime 4 un po' di scamorza grattugiata a filetti. Passate queste "pizzette" in forno fino a che il formaggio non comincia a fondersi; completate quelle con la scamorza con qualche pezzetto di rucola.

Lo chef dice che per evitare che la polpa di tacchino si appiccichi al batterne, inumiditelo leggermente oppure proteggete le fettine con un foglio di pellicola. Con la fantasia si possono condire queste "pizzette" in tanti altri modi cambiando i formaggi, con verdure di stagione grigliate o saltate in padella, aromatizzandole con capperi, erbe aromatiche o arricchendole con pezzettini di salumi.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Aquileia Chardonnay, Colli di Imola Trebbiano, Delia Nivolelli Grillo

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco



Pizzette di tacchino

Petto di Tacchino



MAGRO, BUONO E VERSATILE

Ricco di proteine, 24 g per 100 g di parte edibile, pochissimi grassi, 1,2 g per 100 g, poche calorie, 107 per 100 g, il petto di tacchino è ideale per un'alimentazione corretta. Delicato di sapore, è adatto a tutti i tipi di cottura e si sposa benissimo con tutte le verdure e le spezie: tra le varie carni è una delle più duttili nell'assecondare fantasia ed estro gastronomico.

Sottopiatto e piano di zinco e forchetta di legno fiorirà un giardino*, padella Le Creuset, piattino bianco e piatti

colorati Potomak Studio, piatto decorato, tagliere e vassoio Royal Doulton, tovaglioli C&C Milano

Dolci

Crema cotta con fragole glassate

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 50 minuti**
più **5 ore di raffreddamento**

Vegetariana senza glutine

500 g latte
250 g fragole
220 g zucchero
200 g panna fresca
5 tuorli - 2 uova
vaniglia - chicchi di caffè
cannella in stecca - lime - burro

Battete le uova e i tuorli con 75 g di zucchero. Scaldate il latte con la panna, un baccello di vaniglia aperto per il lungo, un pezzetto di stecca di cannella, qualche chicco di caffè e 75 g di zucchero; al bollore, versate sulle uova, filtrando con un colino.

Mescolate con una frusta la crema ottenuta, poi versatela in 6 stampini, posti dentro una pirofila. Riempite la pirofila di acqua bollente fino a metà dell'altezza degli stampini e coprite gli stampini con un foglio di alluminio.

Infornate le creme a 120 °C (si cuoceranno così a bagnomaria); dopo 1 ora circa togliete l'alluminio e cuocetele ancora per 30', infine sfornatele, lasciatele raffreddare a temperatura ambiente, poi mettetele in frigorifero per almeno 4-5 ore (meglio ancora è prepararle il giorno prima).

Lavate le fragole e mondatele, tagliatele in dadolata e mettetele in una padella con 15 g di burro, 70 g di zucchero e la scorza di mezzo lime. Cuocete finché lo zucchero si caramella e le fragole si glassano.

Sformate le creme e servitele con le fragole, spolverizzandole a piacere con scorza di lime grattugiata.

Lo chef dice che per evitare di scottarsi con l'acqua del bagnomaria, conviene posizionare la pirofila nel forno e poi versarvi l'acqua bollente da un bricco.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Asti Docg, Colli Piacentini Malvasia dolce

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



Sfogliata con pasta Maddalena e biscotto

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **12**

Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

320 g zucchero
230 g 1 disco di pasta sfoglia stesa
170 g 12 savoiardi morbidi
120 g confettura di albicocche
110 g burro
80 g alchermes
50 g farina
50 g pinoli
30 g Grand Marnier
30 g fecola di patate
9 tuorli - 3 uova - 2 albumi
limone - sale

Montate a lungo 5 tuorli con 120 g di zucchero, fino a ottenere un composto spumoso. Montate gli albumi con un pizzico di sale, unendo alla fine 20 g di zucchero.

Versate i tuorli montati sopra gli albumi; unite 35 g di burro fuso, mescolando delicatamente, infine incorporate la farina e la fecola miscelate (pasta Maddalena).

Mescolate l'alchermes con il Grand Marnier e 70 g di acqua (bagna); foderate con il disco di sfoglia una tortiera (ø 30 cm), posandola con la sua carta, ritagliata a misura. Spalmatela con la confettura di albicocche. **Ritagliate** i savoiardi per poter foderare in modo uniforme il fondo della torta. Intingeteli rapidamente nella bagna e disponeteli nello stampo. Riempite quindi lo stampo con la pasta Maddalena, livellandola.

Cospargete la superficie con i pinoli, ripiegate verso l'interno il bordo della sfoglia e infornate a 185 °C per 35' circa.

Battete intanto 3 uova e 4 tuorli e mescolateli con 180 g di zucchero, 45 g di succo di limone, 90 g di acqua, la scorza grattugiata di un limone e mezzo, 75 g di burro fuso. Aggiungete un pizzico di sale e cuocete a bagnomaria per circa 8-10' fino a raggiungere 80 °C, sempre mescolando dall'esterno verso l'interno: otterrete una salsa fluida.

Servite la torta con la salsa al limone.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Euganei Fior d'Arancio, Pantelleria Bianco frizzante

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

QUASI LEMON CURD

La salsa al limone che accompagna questo dolce è una versione un po' più leggera (con meno burro e zucchero) del classico lemon curd, salsa molto usata in Inghilterra, su torte e fette di pane tostato. Si usa anche per accompagnare gli scones, durante il tè pomeridiano.

Sfogliata con pasta
Maddalena e biscotto

Tatin di albicocche
con gelato di pistacchio



Tatin di albicocche con gelato di pistacchio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 20 minuti** Vegetariana

150 g farina
110 g burro
70 g zucchero
20 albicocche
20 mandorle sgusciate con la pelle
gelato di pistacchio
sale

Impastate la farina con 75 g di burro morbido, 40 g di acqua e un pizzico di sale. Lavorate velocemente la pasta brisée finché non diventa omogenea, poi avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigo per 30'. **Aprirete** a metà le albicocche e privatele del nocciolo. Poggiatele con il taglio verso l'alto su una teglia e infornatele a 250 °C per 5-6'. Sfornatele e ricomponetele mettendo una mandorla al posto del nocciolo.

Foderate uno stampo tondo (ø 22 cm) con un disco di carta da forno; disponete le albicocche nello stampo.

Sciogliete lo zucchero con 35 g di burro, finché non si caramella appena (colore biondo), e versatelo sopra le albicocche.

Stendete la pasta brisée in un disco appena più grande dello stampo e bucherellatela con una forchetta. Disponetela sopra le

albicocche e infornate la torta a 190 °C per circa 20'. Sfornate la tatin e capovolgetela poggiandola su un piatto.

Servite la tatin completandola con una pallina di gelato a testa e guarnendola a piacere con granella di pistacchio.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Ramandolo, Greco di Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Mousse di pesca con crema bruciata all'amaretto

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora più 4 ore di raffreddamento**

400 g pesche
230 g panna fresca
10 g gelatina in fogli
8 amaretti morbidi
burro
zucchero
liquore aromatico a scelta
vino bianco secco

Ammollate in acqua la gelatina.

Aprirete a metà le pesche e privatele del nocciolo. Mettetele in una pirofila con qualche fiocchetto di burro, cospargetele di zucchero, spruzzatele di vino bianco e infornatele a 220 °C per 15'. Frullatele con il loro

sughino, ottenendo un purè, che lascerete raffreddare.

Montate 200 g di panna, poi mescolatela con il purè di pesche ormai freddo (mousse).

Stemperate la gelatina, leggermente strizzata, in un cucchiaino di liquore scaldato in un pentolino. Appena sarà sciolta, incorporatela alla mousse.

Versate la mousse in 8 stampini, rimanendo circa 1 cm sotto il bordo (la dimensione degli stampi può variare, se li scegliete più grandi ne otterrete 6 o 4: è importante, però, che siano riempiti fino poco sotto il bordo, per consentire la lavorazione successiva).

Lasciate raffreddare le mousse in frigorifero per almeno 4 ore.

Sbriciolate gli amaretti in una ciotola e mescolateli con 30 g di liquore, 30 g di acqua, 30 g di panna (non montata), ottenendo un composto cremoso.

Colmate gli stampi delle mousse fino al bordo con la crema all'amaretto, livellandola con una spatolina.

Cospargete la superficie con lo zucchero e bruciatelo con l'apposito cannello.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Oltrepò Pavese Moscato, Malvasia di Cagliari

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Mousse di pesca con crema
bruciata all'amaretto



Focaccia alle prugne

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**

Tempo: **1 ora e 10 minuti**

più 6 ore di lievitazione Vegetariana

600 g prugne gialle e viola
350 g farina 00
10 g lievito di birra
1 tuorlo
burro - chiodi di garofano
cannella in polvere
zucchero
olio extravergine di oliva
dal fruttato leggero - sale
semola di grano duro

Sbriciolate il lievito e scioglietelo in 150 g di acqua, poi impastate con 150 g di farina. Coprite questa pastella con un telo umido e lasciatela lievitare per 1 ora.

Aggiungetevi poi altri 200 g di farina, 50 g di zucchero, il tuorlo, un bel pizzico di sale, 3 cucchiaini di olio e lavorate fino a ottenere una pasta omogenea e molto liscia; raccoglietela in una ciotola, copritela con un telo umido e lasciatela lievitare ancora per 3-4 ore.

Tagliate 400 g di prugne a spicchi e privatele del nocciolo; arrostitele con una noce di burro per 3-4'; alla fine, aggiungete un cucchiaino di zucchero, 3-4 chiodi di garofano pestati e un pizzico di cannella.

Stendete la pasta su un piano di lavoro spolverizzato di semola e lavoratela come una pizza, tirandola in una sfoglia sottile, rettangolare, delle dimensioni della teglia del forno. Rivestite la teglia con un foglio di carta da forno e poggiatevi il rettangolo di pasta.

Dividete idealmente il rettangolo in 4 rettangoli verticali, sul lato lungo, e distribuite le prugne saltate nei due centrali. I due rettangoli esterni vanno ripiegati sopra le prugne e leggermente sovrapposti, per chiudere la focaccia. Spennellatela di acqua e praticate delle incisioni in superficie con un coltellino.

Tagliate a spicchietti sottili le prugne rimaste, distribuitele sulla focaccia, copritela con un telo asciutto e lasciatela lievitare ancora per 1 ora.

Spolverizzate infine con zucchero e cospargete con qualche fiocchetto di burro, quindi infornate a 180 °C per 15-18'.

L'olio giusto Armonico, dai sentori vegetali, senza note accentuate di amaro. Riviera Ligure Dop da olive taggiasca, Laghi Lombardi Dop

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Alto Adige Moscato rosa dolce, Bagnoli Friularo Vendemmia Tardiva

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Focaccia alle prugne



BOCCIOLI SPEZIATI

Si colgono da un albero sempreverde delle Mirtacee originario delle isole Molucche e si lasciano essiccare al sole per concentrarne il profumo. Per la peculiarità del loro aroma, i chiodi di garofano (si chiamano così per una somiglianza aromatica con il fiore, che però non è nemmeno un lontano parente) si usano per lo più da soli, nelle marinade della selvaggina, in umidi di pesce al vino rosso e poi nei dolci; infilzati nella cipolla per bolliti e brasati, abbinati con la cannella, altra spezia dolce, nel vin brûlé.

Piatti della crema cotta e della sfogliata Potomak Studio, piatto della tatin, ciotoline e piattino della mousse Royal Doulton.

vassoio di zinco fiorirà un giardino®, coltello Coltellerie Berti, tessuti a righe C&C Milano

Flan di pesche con fragole e salsa al caramello

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **2 ore** Vegetariana

Pasta frolla

300 g farina
100 g burro
100 g zucchero a velo
40 g latte
3 tuorli

limone - sale

Ripieno e guarnizioni

600 g 3 pesche nettarine
250 g fragole pulite
160 g zucchero semolato
80 g farina di mandorle
50 g panna fresca
3 tuorli

burro - vaniglia - limone

zucchero a velo - menta

1-2. Pasta frolla. Mettete la farina in una ciotola con il burro morbido e lavoratela con la punta delle dita intridendola bene. Incorporate un pizzico di scorza di limone grattugiata, lo zucchero a velo, i tuorli, un pizzico di sale, il latte e amalgamate tutti gli ingredienti. Formate una palla, copritela con la pellicola e mettetela a riposare in frigo per 30'.

3-4. Ripieno. Tagliate in due le pesche, snocciolatele, tagliatele a spicchi e poi a pezzetti. Scaldate in una larga padella 35 g di burro, quando spumeggia unite mezzo baccello di vaniglia tagliato in due per il lungo e le pesche; saltatele a fuoco vivo per 2-3' (se le pesche sono molto mature, fatele asciugare bene prima di aggiungere lo zucchero), poi unite 40 g di zucchero semolato. Proseguite la cottura per 1', poi allargatele su un vassoio a raffreddare eliminando la vaniglia.

5. Stendete la pasta frolla e con essa foderate uno stampo da crostata (ø cm 24) antiaderente con il fondo mobile; rifilate i bordi e bucherellate il fondo. Coprite con un disco di carta da forno e riempite di legumi. Infornate nella parte bassa del forno a 180 °C per 10'.

6. Frullate le pesche, aggiungete 40 g di zucchero semolato, i tuorli, la panna e la farina di mandorle, mescolando con la spatola.

7. Sfornate il guscio di frolla, eliminate legumi e carta e versatevi l'impasto di pesche. Rimettete in forno a 180 °C per 35'; se



la pasta comincia a scurirsi troppo, coprite con un foglio di alluminio. Infine sfornate e lasciate intiepidire.

8-9. Guarnizioni. Tagliate le fragole in dadolata, cospargetele con mezzo cucchiaino di zucchero a velo e una grattugiata di scorza di limone; mescolate e fate riposare, coperto, in frigorifero. Portate sul fuoco 80 g di zucchero semolato con una nocciolina di burro, 40 g di acqua e fatelo caramellare. Quando sarà ambrato, toglietelo dal fuoco e unite altri 40 g di acqua. Mescolate e riportate sul fuoco per pochi secondi per far

sciogliere bene tutto, poi spegnete e lasciate intiepidire: dovrete ottenere una salsa cremosa. Quando il flan si sarà raffreddato, completatelo con le fragole, la salsa al caramello e decoratelo con foglioline di menta.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Colli Orientali del Friuli Picolit, Valdiciana Vin Santo amabile

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Piatta Royal Doultan,
piattini Potomak, posate
florirà un giardino®.

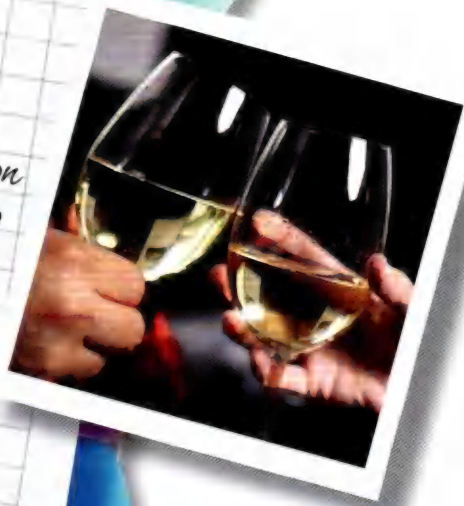
tessuto da Westend;
grattugia Microplane



*Oggi mi dedico 20 maggio
a mio marito*

Mio marito adora la cucina di mare ma devo confessare che, da quando c'è il piccolo Pietro, scelgo ricette più veloci. E poi, diciamocelo, cucinare il pesce è un po' noioso... A meno di non approfittare di tutti gli aiuti possibili! Con il mio Cooking Chef Kenwood, preparare la zuppa di vongole è davvero un gioco da ragazze! Ci pensa lui a far aprire i molluschi, rosolare gli ingredienti, stufare le verdure, rimescolare e amalgamare. Quindi, è deciso, stasera mi cimento! E mentre Cooking Chef lavora... andrò a farmi bella per accogliere il mio amore! Ora che ci penso, potrei aggiungere anche dei grissini fatti in casa, da "pucciare" nella zuppa: corro a fare l'impasto!

www.lacucinaitaliana.it/missione-possibile



EMMA È UNA GIOVANE DONNA FELICE: TRA FAMIGLIA, LAVORO, AMICHE E... CUCINA, L'ANGOLO MAGICO DOVE, ANCHE SE IL TEMPO È POCO, PREPARA SEMPRE COSE BUONE. LE BASTANO UNA RICETTA E... IL SUO COOKING CHEF KENWOOD!

MISSIONE POSSIBILE

Cuoca per passione, casalinga per necessità



Cooking Chef Kenwood è l'evoluzione dell'inimitabile Kenwood Chef, la planetaria che impasta con risultati professionali e che, con i suoi accessori, mescola, monta, grattugia, sminuzza, centrifuga... Oggi **Cooking Chef** fa questo e molto altro ancora! Infatti, cucina a indu-

zione e ti permette di realizzare con il minimo sforzo piatti sopraffini come risotti, verdure, ragù e spezzatini. Senza dimenticare le creme e i dessert al cucchiaino più velutati. E poi, gli impasti: sodi e fragranti, oppure soffici e lievitati per crostate, torte, pane, focacce e... grissini! Come quelli che Emma ha deciso di servire in accompagnamento alla zuppa di vongole, resa speciale da dadini di pancetta affumicata. Per questa ricetta elegante e gustosa, non le serviranno mille pentole per aprire le vongole, rosolare gli ingredienti, cuocere le verdure nel brodo... Emma farà tutto direttamente nel recipiente del suo Cooking Chef. E in men che non si dica, sarà pronto a tavola!

www.kenwoodclub.it





ATTREZZATURE UTILIZZATE



Preparare e cuocere le vongole e gli altri ingredienti per la zuppa è facilissimo, con gli accessori giusti!

1 Gancio a mezzaluna per la cottura

Con le sue lamelle smuove e rimescola gli ingredienti in cottura staccandoli dalle pareti: così i soffritti rosolano senza bruciare!

2 Gancio con spatola a spirale

Mescola delicatamente, staccando i composti morbidi dalle pareti grazie alle sue alette gommate: ideale per rosolare il soffritto senza farlo bruciare!

3 Tritatutto (optional)

È perfetto per sminuzzare piccole quantità di erbe, come il prezzemolo, ma anche spezie, aglio, cipolla, frutta secca... persino il caffè!

LA RICETTA DEL MESE

Zuppa di vongole

Dosi per 4-6: 11,5 kg di vongole - 150 g di pancetta affumicata a dadini - olio extravergine d'oliva - 80 g di cipolla - 2 coste di sedano - 500 g di patate - 1 porro - 2 rametti di timo - 1 foglia di alloro - 1 l di brodo di pesce - 450 g di polpa di pomodoro - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - sale

●●● Lava le vongole scartando quelle aperte. Versa 600 ml di acqua nel recipiente. Regola la temperatura a 120° e la velocità di mescolamento a 3. Inserisci il **Paraschizzi**. Quando bolle, unisci le vongole e falle aprire per 5 minuti. Toglile dal recipiente (scarta quelle chiuse), tienine da parte qualcuna intera e sguscia le altre. Lava il recipiente.

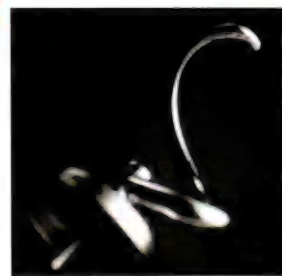
●●● Versa la pancetta e monta il **Gancio a mezzaluna** per la cottura. Imposta la temperatura a 140° e la velocità di mescolamento a 2. Rosola per 5 minuti, quindi tieni da parte.

●●● Versa un filo d'olio nel recipiente, regola la temperatura a 140° e la velocità di mescolamento a 2. Soffriggi per 5 minuti cipolla e sedano a dadini.

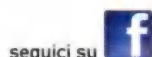
●●● Monta il **Gancio con spatola a spirale**. Unisci le patate a tocchi, il porro a rondelle, pomodoro, erbe e brodo. Imposta la temperatura a 120° e la velocità di mescolamento a 2. Porta a bollore e fai sobbollire a 90° finché le patate sono cotte (circa 15 minuti). Rimetti nel recipiente le vongole sgusciate e scalda. Servi con la pancetta e le vongole nel guscio.

I NOSTRI SUGGERIMENTI

La pancetta dà alla zuppa una nota croccante. Vuoi accentuarla? Fai i grissini! Impasta col **Gancio a spirale** 350 g farina con 7 g di lievito istantaneo secco e 200 ml di acqua tiepida. Unisci 1/2 cucchiaino di sale e 3 cucchiaini d'olio. Ungi e fai lievitare la pasta prima di "stirare" e cuocere i grissini: bastano 15 minuti a 200°! La zuppa è un piatto unico, ma puoi completare il menu con una padellata dell'orto. Con il **Tagliaverdure a dischi (optional)** sarà un attimo affettare gli ortaggi, pronti da saltare!



KENWOOD
CREATE MORE



seguici su
n. verde 800 20 23 23

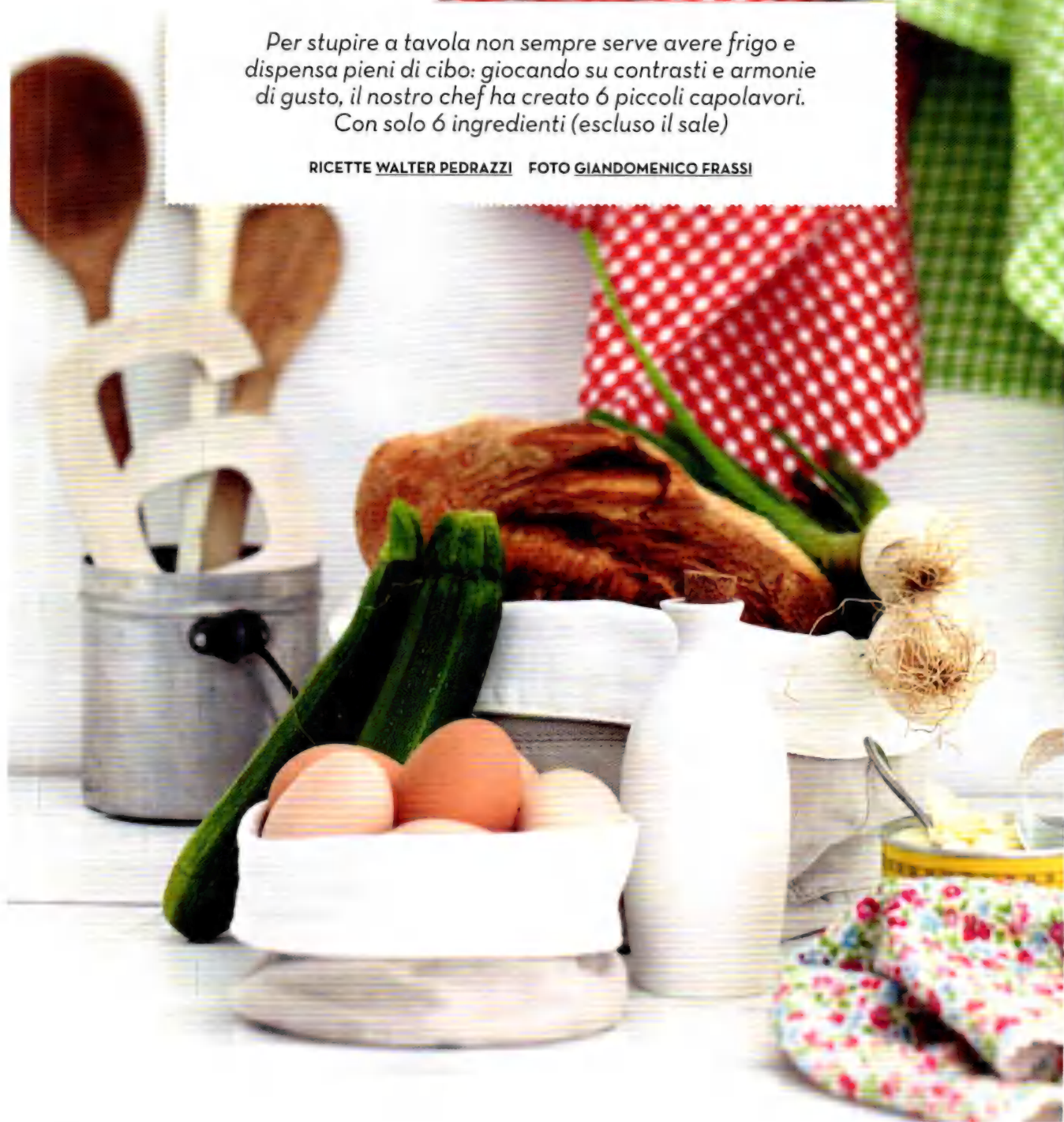


DA 75 ANNI
IL VINCENTE IN CUCINA

Sei ricette, sei ingredienti

Per stupire a tavola non sempre serve avere frigo e dispensa pieni di cibo: giocando su contrasti e armonie di gusto, il nostro chef ha creato 6 piccoli capolavori. Con solo 6 ingredienti (escluso il sale)

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO GIANDOMENICO FRASSI





Filetti di cernia arrostiti con pane croccante ai capperi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **50 minuti**

720 g 4 filetti di cernia
350 g patate
120 g pane toscano
capperi dissalati
prezzemolo
olio extravergine di oliva - sale

Pelate le patate e tagliatele a fettine sottili, raccoglietele in una ciotola e conditele con 2 cucchiaini di olio mescolandole in modo da ungerle uniformemente.

Distribuitele poi su una teglia foderata con carta da forno formando 4 fiori dai petali leggermente

sovrapposti. Infornateli a 180 °C per 15' circa.

Dividete in 4 scaloppe ciascun filetto di cernia, tagliandolo obliquamente. Ungete le scaloppe con un filo di olio e arrostitele in una padella antiaderente ben calda salandole leggermente. Dovranno cuocere per 1' e mezzo per parte.

Riducete a pezzetti il pane toscano e frullatelo grossolanamente. Poi unitelo in un tegame con 70 g di olio, un ciuffo di prezzemolo e un cucchiaino di capperi tritati. Tostatelo per mezzo minuto.

Disponete in ogni piatto un fiore di patata aiutandovi con una spatola. Spolverizzatelo con il pane tostato e sovrapponetevi 4 scaloppe di cernia, insaporendo ciascuna con l'impanatura.

Lo chef dice che il pane, insaporito con i capperi e croccante per la tostatura, esalta le pregiate carni della cernia creando un contrasto molto appetitoso di sapori e di consistenze.

Gnocchetti al peperone in salsa di stracchino e zucchine

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

850 g patate
480 g 3 zucchine
300 g farina più un po' per la lavorazione
250 g stracchino
250 g 1 peperone rosso
olio extravergine di oliva - sale

Mettete ad arrostitore il peperone su una gratella per 25-30'; lasciatelo intiepidire chiuso in un sacchetto, poi pelatelo e mondatelo. Tritatelo e frullatelo brevemente per ridurlo in un battuto fine, facendo attenzione che non rilasci acqua.

Lessate le patate, pelatele e schiacciatele subito ben calde sulla farina; salate, unite i peperoni tritati e impastate gli ingredienti. Modellate il composto in filoncini sottili e ricavatene poi gnocchetti piccoli e lisci.

Affettate in nastri le zucchine (l'ideale sarebbe farlo con la mandolina); scottateli in padella in un velo di olio caldo, dopo pochi istanti salateli e toglieteli dal fuoco. Nella stessa padella delle zucchine unite lo stracchino a tocchetti e fatelo fondere dolcemente.

Lessate gli gnocchi, scolateli appena vengono a galle e rosolateli velocemente a fuoco vivo in padella in un velo di olio caldo.

Conditeli con la salsa di stracchino e le zucchine e serviteli immediatamente.

Lo chef dice che lo stracchino ammorbidisce piacevolmente l'aroma del peperone arrostito mentre le zucchine, appena scottate, aggiungono un tocco giustamente al dente alla tenerezza degli gnocchi.





Insalata di gamberi marinati al pomodoro e lime

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **45 minuti più 5 ore di riposo**

600 g 4 pomodori
370 g 10 gamberi freschissimi
250 g fagiolini
8 fettine di pane tipo pugliese
lime
olio extravergine di oliva - sale

Incidete la pelle dei pomodori, scottateli in acqua bollente, pelateli, eliminate i semi e passateli con il passaverdure con il disco a fori piccoli; salate la passata e trasferitela su un telo teso su un traliccio; lasciatela

sgocciolare per 3 ore, mescolandola di tanto in tanto.

Spuntate e lessate i fagiolini per 7-8', scolateli, lasciateli intiepidire, poi apriteli a metà per il lungo.

Mescolate la colatura del pomodoro con il succo di mezzo lime, la scorza grattugiata del mezzo lime e sale, se serve (marinata).

Sgusciate le code dei gamberi, tagliatele a metà per il lungo, unitele alla marinata e lasciatele riposare in frigo per 2 ore.

Tostate in una padella calda senza grassi le fettine di pane, poi, al momento di servire, spalmatele con un po' di polpa di pomodoro, completatele con i fagiolini, i gamberi sgocciolati dalla marinata, condite con un filo di olio e decorate con fettine di lime.

Lo chef dice che il profumo del lime dà un tocco esotico e fresco ai crostacei ben armonizzandosi con il sapore concentrato della colatura dei pomodori.

Arrosto ripieno di cipollotti e acciuga

Impegno: **MEDIO** Persone: **10**

Tempo: **1 ora e 45 minuti** Senza glutine

1,3 kg reale di vitello
600 g 3 peperoni misti
150 g 3 cipollotti privati parzialmente
della parte verde
filetti di acciuga sott'olio
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate a fettine i cipollotti e cuoceteli in padella in 3-4 cucchiaini di olio per un paio di minuti.

Aprite il reale ottenendo una fetta: penetrate con la lama del coltello a due terzi dello spessore, fermandovi a qualche centimetro dal bordo; sollevate questo primo lembo, poi, con un altro taglio in direzione

opposta, ricavate un altro lembo dello stesso spessore; alla fine dovrete ottenere una grossa striscia di carne dallo spessore più uniforme possibile.

Battete leggermente la carne per livellarla e distribuitevi sopra i cipollotti e 5-7 filetti di acciuga, poi arrotolatela e legatela con spago da cucina; accomodate il reale in una casseruola adatta al forno che lo contenga in misura; aggiungete i peperoni tagliati a bastoncini, 100 g di olio, sale; coperchiate e infornate a 190 °C per 1 ora e 15' circa, girando l'arrosto di tanto in tanto: alla fine la carne dovrà misurare al cuore 62 °C.

Lasciate riposare l'arrosto coperto con un foglio di alluminio per 15' circa, poi affettatelo e servitelo con il contorno di peperoni.

Lo chef dice che con l'acciuga si dà un accento più deciso alla carne di vitello, creando anche un giusto contrasto con il gusto dolce e marcato dei peperoni.



"Gelata" di frutta mista con panna montata e biscotti

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **25 minuti più 2 ore di raffreddamento**

Vegetariana

250 g 1 mela Granny Smith
250 g fragole
1 pesca
panna fresca
biscotti fini e friabili
zucchero

Tagliate la frutta, senza sbucciare la mela, a dadini di 1 cm (volendo, per non farli scurire, immergeteli via via in acqua acidulata con succo di limone); disponete

su un vassoio i dadini in un unico strato e senza mescolarli; metteteli nel congelatore per un paio di ore, tirandoli fuori quando saranno ghiacciati.

Frullate ogni tipo di frutta con 4 cucchiaini di zucchero e circa un mestolino di acqua ottenendo un sorbetto.

Montate la panna. Distribuite i 3 sorbetti in 4 bicchieri, raffreddati nel congelatore, alternandoli con qualche cucchiainata di panna e biscotti spezzettati, che, volendo, potrete anche servire a parte, come accompagnamento.

Lo chef dice che questa preparazione è una pratica alternativa al gelato, da fare senza gelatiera, giocando liberamente con i colori e i gusti dei frutti più diversi: ogni composizione sarà un successo, allegra da vedere e piacevolissima nel contrasto tra la freschezza dei sorbetti, la vellutata delicatezza della panna e la friabilità dei biscotti.



Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Styling Beatrice Prada
Caratteri tipografici di legno
Alessandra Spigai Type
Objects, piatti dei fletti
di cernia, piatti dell'insalata
di gamberi L'arte nel
pozzo, bicchieri Zafferano,
canovaccio a quadretti,
piattino verde, posatine
e tovagliolo a fiorellini
da Westend, piatti degli
gnocchetti e dell'arrosto e
piattino bianco della "gelata"
Bitossi Home, forchetta Muji,
sottobicchiere da Raw, alzata
MV% Ceramics Design



Muffin al latte di mandorla e albicocca

Impegno: **FACILE** Persone: **10**

Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

200 g **farina più un po' per gli stampi**
200 g **latte di mandorla**
80 g **burro più un po' per gli stampi**
60 g **zucchero a velo**
10 **albicocche mature**
2 **uova**
sale

Mescolate tutti gli ingredienti, escluse le albicocche, con un pizzico di sale ottenendo un composto liscio e omogeneo.

Imburrate e infarinate 10 stampini da muffin (ø 7 cm) oppure uno stampo multiplo con i vani dello stesso diametro; riempite gli stampini fino a tre quarti dell'altezza, quindi mettete in ciascuno un'albicocca a pezzetti; infine spolverizzate con zucchero a velo e infornate a 180 °C per 20' circa.

Sfornate i muffin, sformateli e serviteli subito, appena si saranno intiepiditi.

Lo chef dice che abbiamo scelto di usare il latte di mandorla per arricchire i muffin con una sfumatura aromatica particolare, in armonioso accordo con le albicocche. I muffin hanno un impasto piacevolmente soffice e fragrante, che però conserva tali caratteristiche per poco tempo: per questo vanno fatti e consumati al momento.



DALLA TOSCANA

Il cacciucco, verace zuppa di mare

Si prepara con pesci e molluschi, pomodori, aglio, aromi: un miscuglio antico, nato dall'esigenza di non sprecare nulla e diventato il simbolo di una città-porto. Dove si può gustare, accompagnato con vino rosso giovane

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS



Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**

Tempo: **2 ore**

1 kg scorfano
1 kg pomodori
500 g gallinelle di mare
400 g seppie
300 g triglie
300 g pescetti di scoglio
230 g coda di rospo
200 g palombo
200 g moscardini
200 g vino bianco secco
6 grosse fette di pane
6 gamberi rossi
1 cipolla
1 carota
1 gambo di sedano
prezzemolo tritato - aglio
peperoncino fresco
olio extravergine - sale



1. Sfilettate scorfano, gallinelle e, volendo, le triglie; sgusciate i gamberi. Tenete da parte gusci, teste e lisce, spezzettati; squamate i filetti e spinateli; pulite seppie e moscardini.

2. Tagliate in dadolata sedano, carota e cipolla, e soffriggeteli in una casseruola capiente con 4-5 cucchiaini di olio; unite seppie e moscardini tagliati a pezzetti, il vino e 200 g di acqua. Lasciateli stufare per 20', poi togliete seppie e moscardini e metteteli da parte.

3. Aggiungete nella pentola i pomodori, il peperoncino, teste e lisce, le triglie (se le avete sfilettate, unite solo le lisce e tenete i filetti per dopo) e i pescetti di scoglio. Cuocete per circa 30' allungando con acqua, se dovesse servire.

4. Passate poi tutto al passaverdure e riportate sul fuoco il passato ottenuto.

5. Aggiungete nel passato le seppie e i moscardini, poi gli altri pesci dai meno teneri ai più teneri a distanza di 10': lo scorfano e la coda di rospo, il palombo, le gallinelle e i gamberi (e i filetti delle triglie, se le avete sfilettate), che cuoceranno in 5'. Salate, se serve, e aggiungete il prezzemolo tritato. Abbrustolite le fette di pane, strofinatele con uno spicchio di aglio e accomodatele una in ogni piatto. Versatevi sopra la zuppa e servite subito.

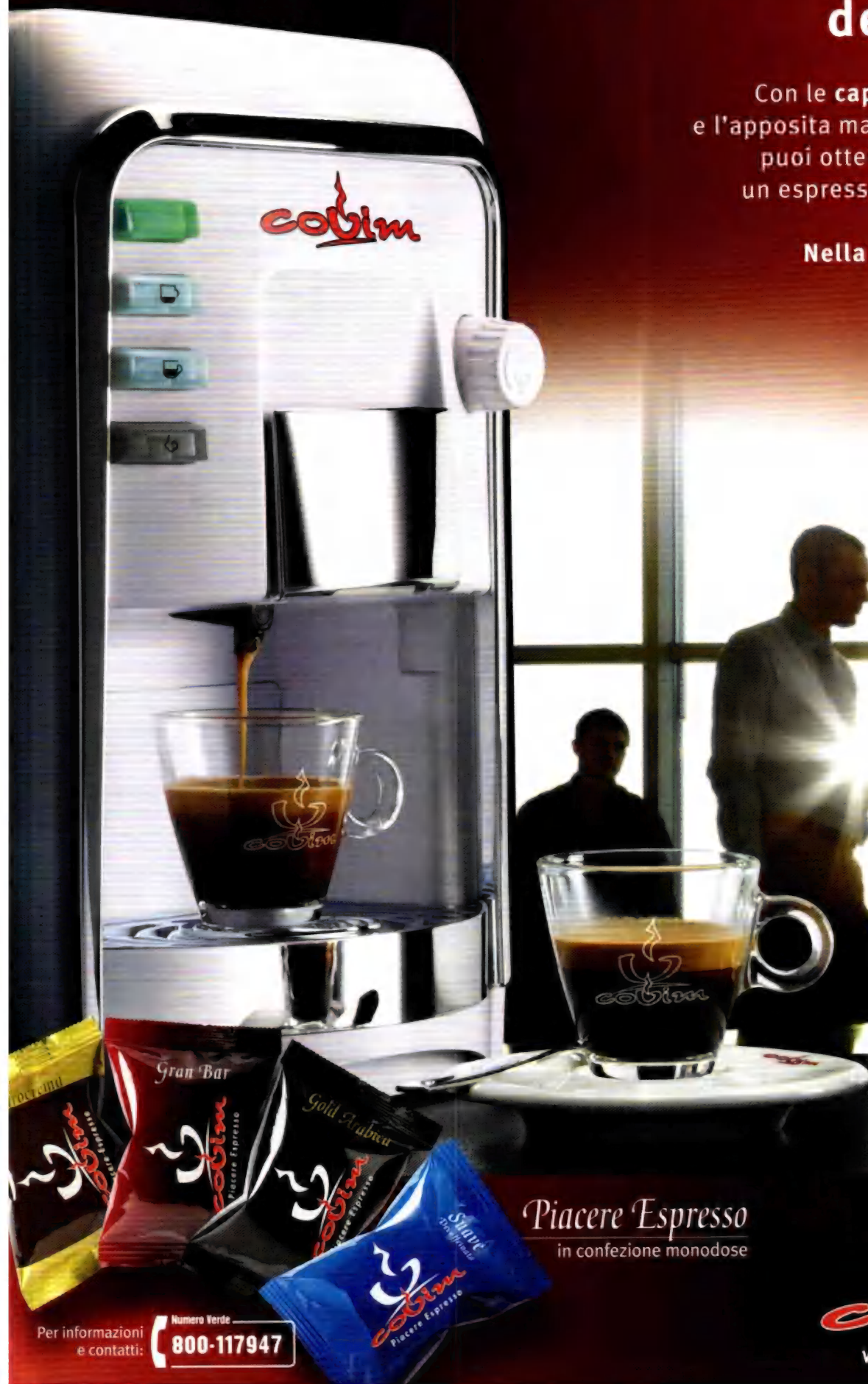
Foto e styling
Beatrice Prada
Piatti Nicola Fasano,
tessuti Rubelli

Il suo nome sembra derivare dal turco *küşük*, che significa "piccolo", come i pezzi in cui si tagliano i pesci di questa saporita zuppa. La sua origine si perde tra storia e leggenda... Secondo Paolo Zalum, storico livornese, fu inventato dal guardiano del Fanale (il faro del porto di Livorno), al quale un editto fiorentino aveva proibito di friggere il pesce perché l'olio doveva servire ad alimentare la lanterna (nel cacciucco ce n'è pochissimo). Altri sostengono che questo piatto sia nato dalle offerte dei pescatori alla famiglia di un loro compagno morto durante una tempesta, altri ancora che fosse cucinato per i vogatori in catene sulle galere. Più verosimilmente, le sue origini sono da cercare a bordo dei pescherecci, dove i pescatori lo preparavano utilizzando i pesci che sapevano poco graditi al mercato. Di certo c'è che il cacciucco è il principe dei piatti poveri, nato per recuperare i pesci invenduti del giorno o quelli di scarto: che fossero dodici o sedici le varietà previste dalla ricetta, l'importante era la lunga cottura, in grado di "estrarre" tutto il sapore, anche da teste e lisce. Al gusto complessivo contribuiscono certo anche pomodoro, aglio ed erbe, al punto da renderlo una delizia degna di eroi e imperatori (sembra, infatti, che piacesse a Ulisse, Achille, Pericle, Nerone, Cesare...) e, soprattutto, il simbolo di Livorno: da accompagnare con gozzate (sorsate) di vino, rigorosamente rosso, meglio se giovane.

Anche in ufficio, i migliori caffè del mondo.

Con le capsule di caffè Covim e l'apposita macchina in dotazione puoi ottenere in pochi istanti un espresso buono, profumato e cremoso.

Nella migliore tradizione italiana.



Piacere Espresso
in confezione monodose

Per informazioni e contatti: **800-117947**

Numero Verde

covim

www.covimcaffè.it



PARLIAMO DI

Tesori di acqua dolce

Trote, lavarelli, lucci e persino gamberi: da fiumi e laghi d'Italia arrivano pesci dalle carni delicate e saporite. Li abbiamo trovati freschissimi sul mercato e cucinati in ricette colorate e fantasiose

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO RICCARDO LETTIERI



Scaloppe di trota ai pinoli con patate e pomodorini al forno

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **50 minuti**

800 g 2 trote
600 g patate
250 g pomodorini pendolini
50 g pinoli
 origano secco e fresco
 olio extravergine - sale - farina

Pelate le patate e tagliatele a fette; tagliate a metà i pomodorini; condite entrambi con origano secco, olio

e sale. Saltate poi le patate in padella per 5-6', poche alla volta. Strizzate 5 o 6 pomodorini sul fondo di una pirofila unta di olio, poi disponetevi sopra le patate in file ordinate, sovrapponendole leggermente, a mazzo di carte; copritele con uno strato di pomodorini e infornate la pirofila a 200 °C per 30' circa.

Sfilettate le trote, poi tagliate i filetti in tre. Tritate grossolanamente i pinoli e fate ben aderire questa granella alla polpa dei filetti.

Amalgamate 2 cucchiaini di olio con un cucchiaino di farina, passate i filetti in questa miscela e cuoceteli in padella, poggiandoli dal lato polpa. Girateli dopo 3', cuocete per 1' ancora, profumate con origano fresco e salate. Fate riposare i filetti per 2' e serviteli con patate e pomodorini.

Risotto al crescione con salmerino e gamberi di fiume

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora** Senza glutine

600 g salmerino
320 g riso Vialone nano
250 g crescione
200 g gamberi di fiume
100 g burro
50 g porro
30 g mandorle
brodo vegetale
alloro
sale - pepe

Sfilettate il salmerino, spellate i filetti privandoli accuratamente di tutte le lisce e tagliateli a bocconcini. **Raccogliete** la lisca centrale e gli altri scarti in una casseruola con un litro di brodo e fatelo bollire

per 20', schiumandolo di tanto in tanto (fumetto). **Mondate** il crescione e scottatelo in acqua bollente, poi scolatelo conservando l'acqua di cottura e tagliatelo con il coltello riducendolo in un battuto.

Soffriggete il porro tritato in 50 g di burro con 3 foglie di alloro; tostatevi il riso, salando leggermente. **Bagnate** il riso con un mestolo di acqua di cottura del crescione e 2 mestoli di fumetto, unite il crescione e portatelo a cottura con il resto del fumetto, in 15-16'.

Cuocete, intanto, il salmerino in una padella con 20 g di burro, a fiamma viva per 2'; salate e pepate.

Unite il pesce al riso quando quest'ultimo sarà a tre quarti di cottura.

Sgusciate i gamberi, passateli nelle mandorle tritate e cuoceteli a fuoco dolce in padella, con il burro rimasto, crogiolandoli per 2-3'.

Servite il risotto guarnito con i gamberi di fiume.

Lo chef dice che, se non trovate i gamberi di fiume, non sempre facilmente reperibili, potete sostituirli con scampi. E se preferite cuocerli in olio, scegliete un extravergine del Garda dal fruttato leggero.





Tinca su tortino di patate al cerfoglio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora** Senza glutine

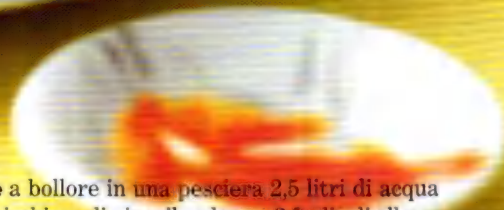
800 g tinca
350 g 2 patate
1 gambo di sedano
 olive verdi
 limone
 alloro - basilico - cerfoglio
 vino bianco secco
 olio extravergine di oliva
 sale

Portate a bollire in una pesciera 2,5 litri di acqua con un bicchiere di vino, il sedano e 3 foglie di alloro; unite anche qualche foglia di basilico e la scorza di un limone, avvolti in una garza; fate bollire per 15-20'.

Eviscerate, intanto, la tinca e lavatela bene; fatela poi bollire nel court-bouillon per 10-12', spegnete e lasciatevela intiepidire; poi scolatela, spolpatela e sbriciolatela, facendo attenzione a togliere tutte le spine, che sono numerose.

Pelate le patate, tagliatele a fettine e lessatele in acqua bollente con 1 foglia di alloro; quando saranno cotte, scolatele e schiacciatele con un trito di cerfoglio, sale e 2-3 cucchiaini di olio. Formate in ciascun piatto un tortino, modellandolo dentro un tagliapasta ovale.

Condite la tinca sbriciolata con olio e qualche oliva tagliata a fettine. Servitela sopra i tortini di patate, completando con olive e cerfoglio.





Girelle di luccio al forno con verdure

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **45 minuti**

1,2 kg 2 lucci
450 g zucchini
400 g peperone giallo
200 g fagiolini
50 g mollica
cipollotto - maggiorana
olio extravergine di oliva - aceto - sale

Spuntate i fagiolini e lessateli in acqua bollente per 10-12'. Poi scolateli e tagliateli a rochetti.

Sfilettate i lucci e spellate i filetti mentre cuociono i fagiolini.

Rosolate in un tegame con 2-3 cucchiaini di olio un cipollotto privato del verde e tagliato a fettine. Dopo 1' aggiungete il peperone tagliato a quadratini, cuocete per 2', poi unite le zucchini ridotte in cubetti; dopo altri 6-7' aggiungete i fagiolini; salate, profumate con qualche fogliolina di maggiorana, cuocete per 1' ancora, quindi spegnete e lasciate raffreddare le verdure.

Frullate la mollica; conditela poi con un cucchiaino di olio e uno di aceto.

Poggiate i filetti sul piano di lavoro, con la polpa verso l'alto, distribuitevi sopra la mollica, qualche altra foglia di maggiorana e un po' delle verdure, ormai fredde.

Arrotolate i filetti a girella, fermateli con uno stecco da spiedo, irrorateli di olio, salateli e infornateli a 200 °C per 10-12'. Serviteli insieme alle verdure.



Pizza aromatica con filetti di persico ed erbe di campo

Impiagno: MEDIO Persone: 4

Tempo: 1 ora più 1 ora e 40 minuti di lievitazione

550 g farina più un po' per la lavorazione
400 g erbe miste di campo
(tarassaco, borragine,
cicoria, silene)
200 g filetti di persico spellati
15 g lievito di birra
peperoncino fresco
aglio
timo
salsa di pomodoro
zucchero
olio extravergine di oliva
sale

Sciogliete il lievito e 4 g di zucchero in 350 g di acqua tiepida; unitela a 200 g di farina, impastate e lasciate lievitare per 30' coperto, al tiepido. Incorporate poi altri 350 g di farina, 10 g di sale, un trito di timo. Impastate e lasciate lievitare per 35-40'. Porzionare l'impasto in 4 palline e fatele lievitare ancora per 20-30'. **Mondate** le erbe di campo e scottatele in acqua bollente con un filo di olio per 1-2'; scolatele e saltatele per 2' in una padella velata di olio con uno spicchio di aglio con la buccia e un pezzetto di peperoncino. **Stendete** le palline lavorando su un piano infarinato. Disponete le pizze su una teglia infarinata, irroratele di olio e infornatele a 250 °C per 5' circa, sfornatele, spalmatele con una cucchiata di salsa di pomodoro, cospargetele con il persico spezzettato e le erbe; infornatele nuovamente per altri 5' circa.

La chef dice che la silene o erba del cucco si riconosce dai caratteristici calici rigonfi a palloncino; in cucina si usano le foglioline e i germogli.

Tortiglione di lavarello su melanzane e concassé alle arachidi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**

Tempo: **45 minuti più 20 minuti di riposo**

550 g 6 filetti di lavarello
450 g 3 pomodori
400 g 2 melanzane
100 g mozzarella
50 g arachidi sgusciate senza pelle
olio extravergine e per friggere
farina - basilico - sale - pepe

Sbucciate le melanzane a strisce alterne, poi tagliatele per il lungo in modo da ottenere 6 fette spesse circa 1 cm. Salatele, stendetele in un colapasta, ponetevi sopra un peso e lasciatele a fare acqua per almeno 20'.

Spellate i pomodori, eliminate i semi e tagliate i filetti in piccola dadolata (concassé); profumateli con qualche foglia di basilico spezzettata. Scaldate 30 g di olio extravergine con le arachidi spezzettate e, quando sarà caldo, versatelo sui pomodori.

Frullate la mozzarella, usando il frullatore a immersione, insieme con 30 g di olio extravergine, sale e pepe (crema di mozzarella).

Asciugate le fette di melanzana, infarinatele leggermente e friggetele nell'olio per friggere per circa 3'. Scolatele e poggiatele su carta da cucina.

Disponete le melanzane su una teglia coperta con carta da forno. Irrorate con un filo di olio i filetti di lavarello, poi poggiateli sulle melanzane, torcendoli a spirale. Fissateli con stuzzicadenti e infornateli a 220 °C in forno ventilato per 4-5'.

Servite i filetti con la crema di mozzarella e il concassé, completando a piacere con foglioline di basilico fritte.

Testi Laura Forti
Styling Cristina Dal Ben
Piatti verde, turchese e giallo e ciotola turchese
Rina Menardi; piatto di ceramica con sfumatura dal bianco al verde Shop Saman; piatti bianchi con decoro carpa Koi Driade Kosma; piatto e piattino ovale smaltati blu Ceramiche Milesi; posate e tegame Zani&Zani; canovaccio con decoro pesci Zara Home



DAL MESSICO

Quesadillas, cibo da veri Maya

Si preparano con le tortillas di mais, farcite con un ripieno a base di formaggio: vanno scaldate in padella e si servono caldissime, fragranti, accompagnate da salse dall'aroma di Sud America

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS



Una tavola senza *tortillas*, in Messico, è inconcepibile, fin dai tempi antichissimi. Pare che la prima *tortilla* sia nata 10 mila anni prima di Cristo, proprio per soddisfare i capricci di un re Maya; già nel 7000 a.C., comunque, gli Indios confezionavano *tortillas* con il mais che cresceva spontaneo nei campi. Queste sottili focaccine, quindi, sono la base della cucina nazionale, proprio in senso letterale: vengono spesso utilizzate, infatti, come piatto, per poggiarvi altri ingredienti, a volte anche come "posata" per prenderli. La loro particolarità è che sono preparate con una farina speciale, cotta: un tempo le donne la preparavano in casa, lessando i chicchi di mais in acqua e calce, per facilitare il distacco della pellicina. Dopo un riposo di una notte, i chicchi venivano pestati tra due pietre per ottenere la farina, che veniva poi formata in presse di ghisa e cotta sulla pietra. Oggi la farina per *tortillas* si ricava con procedimenti industriali e si trova in commercio nei negozi etnici, anche in Italia. Le *quesadillas* sono una delle innumerevoli trasformazioni delle *tortillas*: farcite con il *queso* (formaggio) locale, mescolato con altri ingredienti. Quasi sempre, patate, un pizzico di *jalapeños* (o peperoncino piccante fresco), cipolla (cipollotto o erba cipollina). Si possono arricchire anche con pezzetti di *chorizo* (salsiccia) o funghi trifolati: l'importante è che la base sia al formaggio, che siano croccanti all'esterno e un po' filanti al primo morso. Da servire molto calde, quindi, e sempre accompagnate con salse a base di pomodoro o di avocado (*guacamole*).



Impegno: **MEDIO** Quantità: **10 tortillas**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** Vegetariana

250 g patate
240 g farina speciale messicana di mais bianco
100 g scamorza bianca
50 g formaggio Emmentaler
cipollotto
olio di semi
sale

1. Impastate la farina di mais con 260 g di acqua, un pizzico di sale e 2 cucchiaini di olio. Lasciate riposare l'impasto per 15', poi dividetelo in 10 palline. Lessate, intanto, le patate.

2. Stendete le palline con il matterello, mettendole tra due fogli di carta da forno, in modo che non si attacchino né al piano di lavoro né al matterello.

3. Segnate l'impasto con una forma tonda, poi ritagliatelo con un coltellino, in modo che la tortilla abbia forma regolare.

4. Schiacciate le patate con uno schiacciap patate o con la forchetta e raccogliete la polpa in una ciotola. Mescolatela con il verde di un cipollotto tagliato ad anelli e con i formaggi, grattugiati a filetti con la grattugia a fori grossi.

5. Disponete il composto di patate sopra le tortillas e richiudetele a metà.

6. Passatele velocemente in padella con un filo di olio, cuocendole finché non saranno dorate in superficie. Tagliatele a spicchi e servitele con salsa al pomodoro o *guacamole*.

Lo chef dice che per preparare il *guacamole*, pelate e schiacciate un avocado; mescolatelo con la polpa di 1 o 2 pomodori ramati, un ciuffetto di coriandolo fresco, un pezzetto di cipollotto e un pezzetto di aglio, tritati, un peperoncino piccante, il succo di un lime. Amalgamate il tutto fino a ottenere una salsa grossolana, come nella foto di apertura. Per la salsa di pomodoro, mescolate nel mixer la polpa di pomodoro con peperoncino verde piccante, cipolla, un ciuffo di coriandolo e sale.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Ciotoline Potomak
Studio, tessuti Rubelli
padella Ballarini

Vitamina D

per crescere sani e forti

Soprattutto i bambini ne hanno bisogno, mentre sviluppano denti e ossa. Ma è importante anche per adulti, anziani e donne "in attesa". Un tempo si trovava nell'olio di fegato di merluzzo. Oggi, per fortuna, ci soccorrono il sole e... la gastronomia

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

La mamma ce lo diceva sempre: "Stai al sole, che fortifica le ossa!". E insisteva: "Mangia il pesce, che devi crescere". E aveva ragione: in modi diversi, sole e pesce ci regalano la vitamina D, che favorisce l'assorbimento del calcio, necessario per la formazione e la crescita delle ossa e dei denti, e contribuisce a regolare l'equilibrio calcio/fosforo nel sangue. Di questa vitamina esistono forme diverse e biologicamente inattive negli alimenti (soprattutto nei pesci grassi), ma può anche essere prodotta dal nostro organismo in seguito all'esposizione al sole. Per attivarsi, devono subire alcune trasformazioni nel nostro corpo: prima nel fegato (che funge da deposito), poi nei reni. Di qui, un motivo in più per mantenere la perfetta funzionalità di questi due organi.

La mamma aveva ragione anche rispetto alla seconda funzione della vitamina D: questa sostanza sembra influire anche sul peso corporeo. Diversi studi hanno infatti evidenziato che una sua carenza durante la pubertà si associa a bassa statura e sovrappeso negli adolescenti. Inoltre, ricercatori dell'Università del Minnesota hanno recentemente rilevato che la vitamina D sembra possa essere d'aiuto nel controllo e nella perdita di peso nei regimi dimagranti. Un'ipotesi promettente, ma ancora da verificare completamente...

Quanto al fabbisogno, negli adulti una buona esposizione alla luce solare può già essere sufficiente per evitare stati di carenza vitaminica, ma la vita di ogni giorno, sempre più al chiuso di case e uffici, rende comunque consigliabile l'assunzione di vitamina D attraverso il

cibo. Questo vale a maggior ragione per i bambini che, nella intensa fase di formazione dello scheletro, necessitano di un quantitativo di vitamina D elevato: per neonati e bimbi di età tra 1 e 3 anni, è consigliabile un apporto giornaliero pari a 10 mcg, mentre per gli adolescenti la dose può aumentare a 15 mcg. Anche durante la gravidanza la richiesta di vitamina D aumenta (intorno ai 10 mcg al giorno) così come è importante assumerla in abbondanza nella terza e quarta età, quando diminuisce la capacità di sintetizzarla. Ma quali sono i sintomi di un'eventuale carenza? I più importanti sono a carico delle ossa: attenzione a dolori e stanchezza muscolare, che possono essere dei campanelli d'allarme.

GIORNI DIFFICILI

La sindrome premestruale

Dolori, sbalzi d'umore, stanchezza, nervosismo... sono tante le donne che soffrono di questa sindrome.

Ma buone notizie vengono dal mondo della nutrizione: se già si sapeva dell'importanza di un giusto apporto di vitamina B6, magnesio e calcio, recentemente i ricercatori della Massachusetts University hanno evidenziato che anche la vitamina D ha un ruolo fondamentale: una sua carenza, anche leggera, può risultare determinante nell'insorgenza di questo fastidioso malessere.

GLI ALIMENTI SUPER

• È ormai caduta in disuso, ma l'olio di fegato di merluzzo è campione indiscusso: ricchissimo di vitamina D (210 mcg/100 g), può trovare spazio nella dieta come integratore.

• Tutti i pesci grassi sono comunque fonti interessanti di vitamina D, al punto che ne possono contenere fino a 25 mcg/100 g.

Tra le specie al top si possono indicare salmone, aringa, sgombero e storione.

• Le uova possono ben integrare l'assunzione di vitamina D: nell'uovo intero si trovano 2 mcg/100 g, ma limitandosi al tuorlo la quantità cresce proporzionalmente: 100 g di tuorlo forniscono 5,5 mcg di vitamina.

• Per quanto concerne la carne, il quantitativo di vitamina D presente è piuttosto scarso: in genere si posiziona al di sotto di 0,5 mcg/100 g. Solo il fegato

ne contiene una quantità leggermente maggiore.

• Tra i derivati del latte, un po' di vitamina D si riscontra nel burro (fino a 0,75 mcg/100 g) e nei formaggi particolarmente grassi (fino a 0,5 mcg/100 g).

• Passando agli alimenti di origine vegetale, vale la pena di puntare sui cereali in fiocchi. Spesso questi prodotti vengono arricchiti di questa vitamina e arrivano a contenerne quasi 4 mcg/100 g.

• Infine, una discreta fonte di vitamina D sono i funghi secchi: ne danno anch'essi quasi 4 mcg per un etto di prodotto.

Tortino ai funghi con gelato al grana

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **40 minuti più 2 ore**

di ammollo Vegetariana senza glutine

400 g patate pelate
250 g latte
50 g grana
50 g cipolla
40 g porcini secchi
30 g olio extravergine - prezzemolo
sale - zucchero

Mettete a bagno i funghi in abbondante acqua per almeno 2 ore.

Portate a bollire il latte con un pizzico di sale e 15 g di zucchero, allontanate dal fuoco, unite il grana e frullate.

Fate raffreddare in frigorifero, versate nella gelatiera e avviate.

Affettate le patate con la mandolina, ungete di olio 4 stampini da tartelletta (ø 12 cm), distribuitevi le patate unte e salate. Infornate a 200 °C per 15'.

Tritate la cipolla e stufatela in 30 g di olio, unite i funghi strizzati, lasciate insaporire 2', bagnate con un mestolino di acqua filtrata dell'ammollo, portate a cottura e salate. Servite il tortino, completandolo con un pizzico di prezzemolo tritato, una pallina di gelato al grana e i funghi.

Una buona presenza di vitamina D dovuta al grana, al latte e ai porcini secchi, e pochi grassi. Si completa con un primo di pasta con un ragù di carne.

A porzione

Vitamina D 1,25 mcg
Kcal 271
Proteine 9 g
Grassi 17 g
Zuccheri 22 g

Tortino ai funghi
con gelato al grana

Insalata di rucola, storione e stracciatella

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **15 minuti** Senza glutine

200 g cetriolo
150 g rucola pulita
100 g storione affumicato
80 g stracciatella di bufala
30 g olio extravergine di oliva - sale

Dividete in due il cetriolo per il lungo, svuotatelo dei semi e tagliatelo a fettine sottili, salatelo e lasciatelo spurgare.

Tagliate lo storione a striscioline, mescolatelo con la rucola spezzettata e i cetrioli ben asciugati, condite con l'olio, poco sale e completate con pezzetti di stracciatella.

Lo storione affumicato è la principale fonte di vitamina D in questa ricetta, aiutato dalla stracciatella di bufala. Dati il basso apporto calorico e l'interessante quota proteica, può essere servita sia come antipasto sia come secondo piatto-contorno in un pranzo leggero, nel quale la quantità di carboidrati venga innalzata da un primo di pasta o riso.



Insalata di rucola,
storione e stracciatella

A porzione

Vitamina D 4,09 mcg
Kcal 176
Proteine 11 g
Grassi 14 g
Zuccheri 2 g

Spaghetti con crema inglese salata

Trancio di spada grigliato con pomodoro e capperi

A porzione

Vitamina D 1,44 mcg
Kcal 306
Proteine 12 g
Grassi 9 g
Zuccheri 48 g

A porzione

Vitamina D 25,04 mcg
Kcal 234
Proteine 28 g
Grassi 12 g
Zuccheri 5 g

Spaghetti con crema inglese salata

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **20 minuti**

250 g spaghetti
250 g latte
40 g pancetta tesa dolce
2 tuorli
maizena
sale - pepe nero

Mettete a bollire l'acqua per gli spaghetti e intanto portate a bollore il latte, unite una puntina di maizena sciolta in acqua fredda, mescolate, salate e versate sui tuorli. Mescolate con la frusta per amalgamare e riportate sul fuoco senza far bollire (crema inglese salata).

Tagliate a trancetti la pancetta, scottatela per 2' in acqua bollente, scolatela, asciugatela e rosolatela in padella fino a che sarà diventata croccante.

Lessate e scolate gli spaghetti, conditeli con la crema, la pancetta e completate con una bella macinata di pepe.

Pancetta, latte e tuorli sono le fonti di vitamina D in questa ricetta, che ha anche un basso contenuto di grassi: può aprire un menu leggero, con un secondo di carne alla griglia, verdure crude e macedonia di stagione.

Trancio di spada grigliato con pomodoro e capperi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti** Senza glutine

600 g 4 tranci di spada
400 g pomodori
30 g olio extravergine di oliva
20 g capperi sotto sale
16 olive nere
2 filetti di acciuga sott'olio
origano fresco - sale

Pelate, svuotate e tagliate a dadini i pomodori; sciacquate i capperi.

Spezzettate le acciughe, conditele con mezzo cucchiaino di olio, un pizzico di foglioline di origano e le olive tagliate a dadini.

Mescolate pomodori, capperi, acciughe e olive condendo con 20 g di olio.

Ungete leggermente i tranci di pesce spada e cuoceteli sulla griglia 2' per lato, salateli e serviteli con i pomodori.

Lo spada è tra le fonti migliori di vitamina D: una porzione ne apporta addirittura il doppio del fabbisogno giornaliero, permettendo di realizzarne una buona scorta. Altamente proteico e con un buon contenuto di acidi grassi omega 3, si completa con un piatto di verdura in apertura e un primo di riso.

Lonza di maiale con friggittelli e albicocche

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** Senza glutine

500 g lonza di maiale
200 g friggittelli (peperoncini verdi dolci)
40 g olio extravergine di oliva
4 g sesamo tostato
8 albicocche
sale - pepe

Dividete la lonza in due pezzi uguali, ungeteli, salateli e informateli a 220 °C per 15', girandoli a metà cottura.

Pulite i friggittelli, tagliateli a metà per il lungo ed eliminate i semi. Aprite in due le albicocche, non troppo mature, ed eliminate i noccioli.

Scaldare una padella, appoggiatevi le albicocche dalla parte interna, poi giratele e fatele colorire. Toglietele dalla padella, aggiungete 2 cucchiaini di olio e mettete i friggittelli, saltateli per 1' a fuoco vivace poi abbassate la fiamma, coprite e proseguite la cottura per 10'.

Salate, pepate, cospargete di sesamo tostato e servite la lonza accompagnata dai friggittelli e dalle albicocche.

La lonza di maiale è tra le carni più ricche di vitamina D; l'accompagnamento con i friggittelli e le albicocche origina un secondo ricco di proteine ma anche di sali minerali e fibra vegetale. Si potrebbe bilanciare anche solo con tre fette di pane toscano.

Lonza di maiale
con friggittelli e albicocche

A porzione
Vitamina D 1,04 mcg
Kcal 300
Proteine 26 g
Grassi 18 g
Zuccheri 8 g

Muesli con zabaione e ciliegie

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** Vegetariana

120 g muesli
40 g zucchero
30 g Marsala secco
16 ciliegie
4 tuorli

Lavate e snocciate le ciliegie.

Battete con la frusta i tuorli con lo zucchero e il Marsala, poi trasferiteli su un bagnomaria caldo e, sempre battendo con la frusta, fateli diventare ben spumosi (zabaione).

Versate il muesli nelle coppette, unite le ciliegie e servitelo con lo zabaione.

La vitamina D dei tuorli si aggiunge a quella vegetale del muesli, arrivando a un contenuto significativo per un dessert che, in più, si caratterizza positivamente per la sua leggerezza e il basso apporto di grassi, a tutto vantaggio della digeribilità. La chiusura perfetta per una cena estiva.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatti e ciotolina Paola
Paronetto, ciotola
degli spaghetti
Giovanni Botter,
tovaglioli turchese
Mepa, tovagliolo
azzurro Tessilarte,
tovaglia Society
by Limonta

A porzione

Vitamina D 0,87 mcg
Kcal 255
Proteine 6 g
Grassi 7 g
Zuccheri 37 g

Muesli con
zabaione e ciliegie

LA RICETTA DELLO CHEF

ENRICO FACCENDA

Conoscitore delle cucine del mondo, ma innamorato dei sapori italiani, propone piatti essenziali e minimalisti, come il suo locale a Castiglioncello. La sua specialità è il pesce fresco, servito spesso con verdure appena scottate

NONNA ISOLA

Il ristorante si trova in un'antica casa leopoldina del 1830, che apparteneva al nonno paterno. Un tempo era un ristoro con panificio, bar, trattoria e locanda. Oggi i 30-35 coperti sono distribuiti in due sale con le volte in cotto e i muri in tufo marino. Il ristorante si affaccia, con due ampie vetrate, su un giardino.

Via Aurelia 558, Castiglioncello (LI),
www.nonnaisola.com

Ha girato il mondo per costruirsi la sua personale "tavolozza di sapori": oggi li utilizza con sicurezza per i suoi piatti, senza miscelarli troppo, né mascherarli, in modo che chi assaggia la sua cucina possa riconoscerli. I sapori che sceglie sono nostrani: "Proprio il fatto di avere conosciuto i gusti di altri paesi mi ha spinto ancor di più verso l'italianità in cucina; sono convinto che qui da noi ci siano le cose migliori del mondo". Così la cucina di Enrico Faccenda è mediterranea e semplice, senza "arzigogoli e accostamenti scellerati". Cosa pensa del km zero? Se significa scegliere i pesci nostrani invece di quelli che vengono da lontano, è sostenitore. Se significa rinunciare ai pomodori del Sud ("sono i migliori, incontestabilmente"), è contro... Massima qualità, minima trasformazione degli ingredienti, ma c'è un altro elemento che caratterizza la sua cucina: "L'attenzione al dettaglio: i particolari fanno la differenza. Il pesce, per esempio, lo scelgo anche in base a come è stato pescato: non amo le pesche intensive, come lo strascico. Rovinano il mare, e anche il pesce. Un'acciuga pescata con le lampare, invece, è integra, soda. E ha tutto un altro sapore".



Millefoglie di San Pietro, patate e pomodorini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

900 g filetto di pesce San Pietro
500 g 2 patate
300 g pomodorini ciliegia
300 g zucchine novelle
origano secco e fresco
pangrattato
lime
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tagliate a metà i pomodorini e appoggiateli su una teglia foderata di carta da forno. Irrorateli di olio, profumateli con origano secco e infornateli a 160 °C per circa 20-30'.

Pelate le patate e tagliatele a fettine sottili; conditele con olio e origano secco, disponetele su un'altra teglia e infornatela insieme ai pomodori, per lo stesso tempo, girando però le patate a metà cottura e salandole un poco.

Tagliate, intanto, i filetti di San Pietro in 12 tranci; conditeli con olio, il succo di un lime, sale e pepe e lasciateli riposare per circa 10'.

Passateli quindi nel pangrattato e cuoceteli in padella con 2-3 cucchiaini di olio, poggiandoli dal lato pelle per 2-3'. Irrorateli con succo di lime, girateli e cuocete altri 2'. Unite un filo di olio ancora, una macinata di pepe e infornate i filetti, sempre a 160 °C, per 15'.

Riducete a bastoncini le zucchine e saltatele in padella con un cucchiaino di olio e qualche foglia di origano fresco, per 1', poi salate e spegnete.

Componete i piatti alternando strati di pesce e strati di patate e pomodorini; accompagnate con le zucchine scottate e guarnite a piacere con scorza di lime a julienne e rosmarino fresco.



Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piotto Wald

TRIONFO DI LAMPONI

La cucina per lei non ha segreti: Manuela, infatti, è architetto d'interni, e le cucine le progetta. A casa, poi, utilizza la sua per sperimentare le ricette che ama condividere con famiglia e amici. Questo tiramisù l'ha "rubato" a un'amica, un'estate, dopo un'eccezionale raccolta di lamponi: da allora è diventato un must.

Tiramisù estivo

Impegno: **FACILE** Persone: **8**

Tempo: **40 minuti più 30 minuti di raffreddamento** Vegetariana

500 g mascarpone
500 g pesche gialle
250 g lamponi
100 g savoiardi
90 g zucchero semolato
5 uova
meringhe
vino Moscato - sale

Dividete i tuorli dagli albumi; montate i tuorli con lo zucchero.

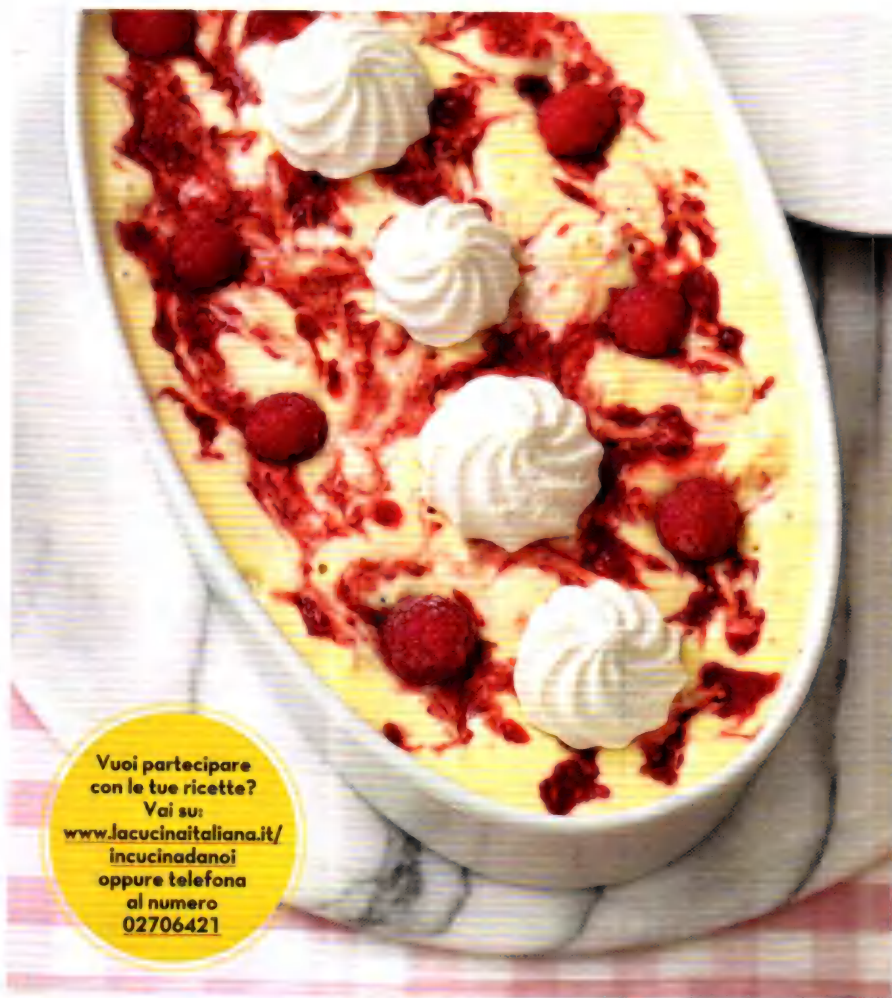
Amalgamate poco per volta il mascarpone ai tuorli, mescolandoli con la frusta. Montate a neve soda gli albumi con un pizzico di sale, e incorporateli ai tuorli, delicatamente.

Tenete da parte una ventina di lamponi e schiacciate gli altri in una ciotolina, con una forchetta. Sbucciate le pesche e tagliatele a pezzettini.

Disponete i savoiardi sul fondo di una pirofila dai bordi piuttosto alti (7-8 cm), spezzettando i biscotti in modo da creare una base uniforme. Bagnateli con il vino Moscato, con un cucchiaino.

Coprite i biscotti con un abbondante strato di crema; disponete poi le pesche e qualche meringa sbriciolata. Coprite con un altro strato di crema.

Completate il dolce con i lamponi schiacciati, mescolandoli alla crema con una forchetta, in modo da creare un effetto "variegato". Decorate il tiramisù con i lamponi tenuti da parte e con meringhette intere. Fatelo riposare in frigo per almeno 30' prima di servirlo.



Vuoi partecipare con le tue ricette?

Vai su:

www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi
oppure telefona al numero 02706421



MANUELA RESTAGNO

Un marito e una figlia pigri ma golosi sono il primo motore che spinge Manuela a cucinare. Ma è un "compito" che assolve volentieri: «La passione per la cucina mi accompagna da sempre: mi piace rubare idee qua e là e variarle a piacere».

LA CUCINA
ITALIANA

IN REGALO

con il prossimo numero

70 ricette di stagione per stare in forma con gusto

IN VIAGGIO Colazione e...
si parte! Con delizie
per la sosta di metà viaggio
e snack senza briciole
da mangiare in auto

IN SPIAGGIA Piatti
freschi e leggeri per
abbronzarsi presto e bene,
idratarsi e rinfrescarsi
sotto l'ombrellone

IN MONTAGNA Proteggersi
dal sole in alta quota,
fare uno spuntino in
passeggiata e... godersi
le bontà del bosco,
salate e dolci

PER CHI FA SPORT Prima
una scorta di energia,
dopo i cibi giusti per
reintegrare quanto speso
tra bici, tennis, jogging...

IN EDICOLA
DAL 28 GIUGNO

LA CUCINA
ITALIANA

Vacanze *con gusto* ricette a tutto benessere per l'estate



70

ricette per

- il viaggio
- la spiaggia
- la montagna
- chi fa sport



PREPARARE E CUOCERE

LE CONCHIGLIE

Dall'ostrica, regina dei molluschi, alle minuscole lumachine, dai preziosi tartufi a cozze, vongole e telline, i nostri consigli per pulire e aprire, depurare e consumare i frutti di mare. E apprezzarne tutta la iodata freschezza. Da soli, con la pasta o in semplici zuppette

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTICCI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina,
ideatore di ricette, è
consulente gastronomica
de La Cucina Italiana.



Famiglie Lamellibranchi: molluschi racchiusi in una conchiglia a due valve. Gasteropodi: molluschi, come la lumachina, coperti da una conchiglia a valva unica, che si muovono con la parte del corpo in cui si trova lo stomaco.

Salubrità Oltre a essere allevati o pescati in acque consentite dalle autorità sanitarie, alcuni trascorrono anche un periodo in impianti di depurazione (stabulazione) prima di essere messi in commercio.

Dosi 800 g-1 kg di conchiglie sono sufficienti per un sugo per 4-6 persone

o per una zuppeta con pane tostato per 2-3 persone. Le ostriche si calcolano a mezza dozzine: 6 a testa come antipasto, 12 o 18 come secondo piatto. Di capesante, invece, se ne calcolano di solito 5 a testa per un secondo piatto.

Apertura Se le conchiglie si aprono durante la spurgatura significa che sono vive. Se non si aprono con il calore, vanno buttate via poiché il mollusco è morto.

Vapore A differenza di cotture più forti e di lunga durata, quella a vapore, più delicata, non sanifica: i frutti di mare perciò devono essere freschissimi.

LE CONCHIGLIE PIÙ DIFFUSE

OSTRICA

Al meglio cruda, ma anche gratinata, frita, in umido. Da gennaio ad aprile e da ottobre a dicembre.



CAPASANTA

Anche conchiglia di San Giacomo, canestrello o pettine. Cruda, gratinata, frita. Da marzo a maggio e da ottobre a dicembre. Si pesca molto al largo tra 25 e 100 m di profondità.



COZZA O MITILO

In tegame, gratinata, frita, in sughi e zuppe. Da maggio a settembre quella nostrana.



VONGOLA

In sughi per la pasta o il riso, in umido con erbe. Da gennaio a maggio e da settembre a dicembre.



TELLINA

In zuppe e sughi per la pasta. Tutto l'anno.



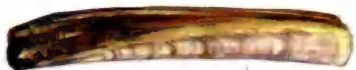
LUMACHINA DI MARE

Minuscolo gasteropode (3 cm al massimo). In tegame, nei sughi, lessata. Tutto l'anno.



CANNOLICCHIO

O capalonga. Alla griglia o in tegame. Da aprile ad agosto.



FASOLARO

Crudo, gratinato, nei sughi. Da febbraio a giugno e in ottobre-novembre. Si pesca a 10-20 km dalla costa, a 20 m di profondità.



TARTUFO

Tra le conchiglie più pregiate. Crudo, in sughi e umidi, gratinato. Tutto l'anno.



VONGOLA VERACE

Nei sughi per pasta e riso, in zuppette. Tutto l'anno.



Pulizia e apertura a freddo



Ostriche Spazzolate e lavate le ostriche. Per proteggere le mani dai gusci taglienti, avvolgetele in un canovaccio. Tenete la parte piatta rivolta verso l'alto. Puntate l'apposito



coltello nel punto di giuntura delle due valve (cerniera), penetrando nel piccolo incavo. Facendo leva con forza lungo tutto il bordo della conchiglia, separate le valve.



Staccate il mollusco dalla valva superiore ed eliminatela.



Sciacquate molto rapidamente l'ostrica in acqua per eliminare eventuali piccoli residui di guscio.



Passando il coltello intorno al mollusco, sollevatelo dal bordo e staccate il peduncolo dalla valva. L'ostrica è pronta per il consumo, direttamente dalla valva, al naturale o con pepe e limone.



Capasante Spazzolate la conchiglia, poi, utilizzando lo stesso coltello delle ostriche o un altro coltellino abbastanza lungo, separate facilmente le due valve, tenendo la cerniera



della capasanta appoggiata sul piano di lavoro. Penetrate con la lama e staccate il mollusco dalla valva piatta, quindi eliminatela.



Staccate completamente dalla valva concava il mollusco. Sciacquatelo sotto un filo di acqua corrente o in una ciotola eliminando la parte molle marroncina (alveola), quasi sempre piena di sabbia;



togliete anche il budellino nero. Ripulite il muscolo cilindrico (noce) e separatelo dalla tenera semiluna giallo arancio (corallo): di consistenze assai diverse, non hanno gli stessi tempi di cottura.



La valva convessa serve come piattino; è molto resistente al calore, quindi si può infornare. Una volta usata, si lava e si ricicla per usi successivi.



Tartufi Per aprirli da crudi si tengono in un canovaccio, si infila il coltello (l'ideale sarebbe usare sempre quello da ostriche, dotato di un guardamano) nella cerniera, si penetra nella conchiglia e si fa leva per separare le due valve.



Fasolari Infilate un coltellino nel punto più stretto della conchiglia, fatelo scorrere lungo il bordo incidendo il muscolo e separate le valve; staccate il mollusco, sciacquatelo con cura e liberatelo dalle lamelle e dallo "stomaco".



Meglio piccolo

Caratterizzato da carni tenaci (qualcuno le ammorbidisce con il pestacarne), il fasolario è più tenero nelle taglie non troppo grandi, sui 4-5 cm.



Cozze Immergete in acqua le conchiglie. Afferrate il bisso, ossia quel tenace cordoncino di filamenti con cui le cozze

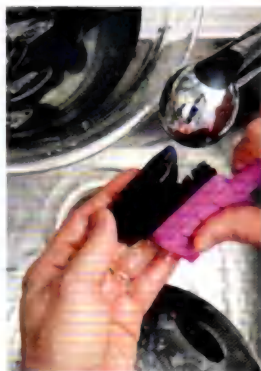


si attaccano alle reti di allevamento; tiratelo con decisione per staccarlo.

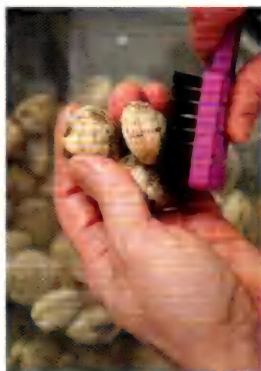
Spurgatura



Con un coltellino raschiate via i residui del bisso, che va completamente eliminato, e altre incrostazioni.



Completate la pulizia dei gusci con una robusta spazzolina. Se volete consumare le cozze crude, apritele facendo leva entrando con la punta di un coltellino nella cerniera delle valve.



Vongole, telline, tartufi, fasolari, cannolicchi e lumachine vivono nella sabbia e vanno depurati. Per prima cosa lavateli con cura e spazzolate bene tartufi e lumachine, che possono



trattenere residui di sabbia. Metteteli poi in ammollo in acqua salata (una manciata di sale grosso per 3 litri di acqua). Lasciateli spurgare da 4-5 ore a 12 ore in frigorifero,



cambiando l'acqua ogni tanto. Scolate sempre le conchiglie sollevandole con due mani, in modo da non smuovere le impurità che si sono depositate sul fondo della ciotola.

Conchiglie gratinate



Frullate alcune fette di pancarré senza crosta e mescolatele con un trito di aglio schiacciato ed erbe (maggiorana, timo, prezzemolo, finocchietto...), sale, pepe e olio. Passate nel pane le capesante

(ma anche cozze o fasolari aperti a freddo) facendolo aderire, poi ponetele nella conchiglia lavata e asciugata, copritele con altro pane, condite con olio e infornate su una teglia a 190 °C per 5-10'.



Gusto naturale

Le conchiglie aperte a freddo si cuociono a vapore per 5-10' e, con pepe, olio e prezzemolo, sono un ottimo antipasto caldo.

Sugo in rosso



Soffriggete in padella un pezzetto di aglio tritato, poi unite mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato, mezzo pomodoro a dadini, 800 g di cozze o altre conchiglie e un mestolo di acqua di cottura

della pasta. Coperchiate e fatele aprire (ci vorranno pochi minuti). Scolate la pasta molto al dente e finite di cuocerla nel sugo, che diventerà più consistente grazie agli amidi rilasciati.

Apertura a caldo



Raccogliete circa 1 kg di vongole o di altre conchiglie spurgate in casseruola con un mazzetto di prezzemolo o di timo e un mestolo di acqua.

Al levarsi del bollore coperchiate e lasciate sul fuoco le conchiglie finché non si saranno aperte: da 3' a 10' secondo la taglia (7-8" per le vongole). Le conchiglie che rimangono chiuse vanno scartate.

Eliminate i gusci, raccogliete i molluschi in una ciotola con il loro liquido e schiacciate i "tubetti" tra le dita per spremere fuori gli ultimi residui di sabbia.

Filtrate il liquido in un colino foderato con un doppio strato di carta da cucina. Scaldate in un tegame un velo di olio con uno spicchio di aglio e origano secco; unite poi il liquido filtrato e prezzemolo tritato.

Fate ridurre della metà per 2-3', aggiungete le vongole e, a piacere, ortaggi aromatici e poco pomodoro fresco; saltate la pasta nel sugo o servitelo in zuppeta.

Sugo in bianco



Scaldate in padella a fuoco vivo 25-30 g di olio extravergine con uno scalogno tritato; unite poi 150-200 g di vino bianco, fate ridurre di due terzi, aggiungete timo e maggiorana tritati e 800 g

di telline spurgate. Coperchiate e lasciate aprire in 2-3', infine completate con erbe tritate di fresco. Il sugo è pronto per saltare la pasta (con le telline consigliamo gli spaghetti).

Zuppeta al pomodoro



Fate sfrigolare in casseruola con 50-60 g di olio extravergine mezzo spicchio di aglio tritato e un mazzetto aromatico; unite, a fiamma vivissima, 1 kg di lumachine (o altre conchiglie),

peperoncino e sfumate con 100 g di vino bianco; aggiungete 300 g di pomodoro a pezzetti, coprite di acqua e cuocete per 30'. Anche per condire la pasta. Le lumachine si estraggono con uno spillo.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Sautéuse e tegame bianchi e casseruola con manici rassi Maneto, padella con manico verde Ballarini.

NEL PROSSIMO
NUMERO

**Il polpo e altri
molluschi**

Formaggio fresco fatto in casa

Latte, caglio, sale: pochi ingredienti e semplici gesti, antichi come l'uomo, ed ecco che anche nelle nostre cucine nasce il formaggio. Con un po' di pratica possiamo poi cimentarci persino in brevi stagionature

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI



Si può utilizzare latte fresco vaccino, ma anche ovino, caprino o misto; essendo pastorizzato bisogna incrementare la flora batterica, con un "lattoinnesto": scaldate 2 bicchieri di latte a 85 °C, raffreddate a 45 °C, unite 2 cucchiaini di yogurt fresco naturale, coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 10-12 ore.

Versate 5 litri di latte in una casseruola di acciaio e lasciatelo a temperatura ambiente (18-20 °C) per circa 3 ore, quindi unite il lattoinnesto e mescolate con cura. Portate la casseruola sul fuoco e scaldate a 35-39 °C.

Unite il caglio, che si trova in farmacia, consorzi agrari o negozi specializzati in prodotti naturali. Per dosarlo controllate il "titolo" cioè il suo potere coagulante: per esempio 1:10.000 vuol dire che 1 ml (1 cc) di caglio riesce a coagulare 10 litri di latte in 40' a 35 °C. Alla coagulazione contribuisce anche l'acidità del latte.



Coprite il latte e mantenete a 35-39 °C per 40-45' (portate il forno a 50 °C, spegnetelo e inserite la casseruola). Il taglio della cagliata varia secondo il tipo di formaggio. Per quelli da maturare, praticate pochi tagli incrociati, aspettate la separazione dal siero e riscaldete a 40-45 °C mescolando per facilitare

lo spurgo. Per formaggi freschi, tipo primo sale, rompete la cagliata in piccoli grani, aiutandovi con una frusta, e lasciate riposare sino a che la cagliata si è ben separata dal siero e depositata sul fondo.

Trasferite la cagliata nei cestini forati, avendo cura di pressare moderatamente per facilitare lo spurgo. Per realizzare forme da maturare e passare in salamoia è preferibile usare delle "fascelle" foderate con una garza che vi permetterà di estrarre meglio la cagliata per rigirlarla e riporla dentro.

Per il formaggio fresco ponete i cestini in una vaschetta, salate la superficie, coprite con pellicola e lasciate riposare a temperatura ambiente per circa 4 ore, quindi mettete in frigorifero per una notte. Rovesciate il formaggio in una bacinella e salate leggermente, coprite e conservate in frigorifero fino a 8 giorni.

Filtrate il siero rimasto, portatelo a 85-90 °C, unite 2-3 cucchiaini di succo di limone o aceto: si formeranno piccoli fiocchetti di formaggio, la ricotta. Filtrate il tutto in una garza, lasciate sgocciolare e rovesciate la ricotta in un piattino.

MARTINI&ROSSI, LUXARDO, RUFFINO, CARAPELLI.

QUATTRO AZIENDE STORICHE CHE HANNO ESPORTATO IL "MADE IN ITALY" NEL MONDO. ANCHE CON L'AIUTO DELLA PUBBLICITÀ.



ieri/oggi



Nei primi manifesti e pagine pubblicitarie del secolo scorso, queste aziende lanciavano un messaggio comune: i nostri prodotti sono fatti con ingredienti buoni e con la tradizionale passione italiana. Con le loro aziende **Martini&Rossi**, **Luxardo**, **Ruffino** e **Carapelli** hanno contribuito nel dopoguerra a costruire l'economia e il benessere in Italia. Poi, grazie alla diffusione dei media e all'evoluzione della pubblicità, hanno fatto conoscere i prodotti italiani all'estero. Le immagini promozionali, a volte disegnate da artisti come Dudovich, Testa e Warhol, oltre che presentare la bontà delle creazioni, facevano leva sulla capacità degli italiani di godersi la vita ed esaltavano il forte legame tra cultura e gusto raffinato. Argomenti che hanno conquistato i buongustai di tutto il mondo.



MARTINI & ROSSI: IL MITO HA 150 ANNI, MA NON LI DIMOSTRA

IL DRINK-SIMBOLO DEL "MADE IN ITALY" FESTEGGERÀ IL PROSSIMO ANNO UN SECOLO E MEZZO. CON TANTI PROGETTI E NOVITÀ PER IL FUTURO.

Pubblicità

1963



1927

Pubblicità



Il classico Martini Cocktail

1961

Museo enologico



1961

Pubblicità



Un successo certamente non prevedibile

il 1° luglio del 1863, quando quattro commercianti costituirono a Torino la prima Martini, Sola & C.ia., che nel 1879 diventerà ufficialmente la Martini&Rossi. Nel lungo percorso, l'azienda ha saputo adattarsi ai cambiamenti sociali e alle richieste del mercato, fino a diventare il terzo gruppo mondiale nel settore del beverage, con circa 6000 dipendenti. Con il marchio della storica casa, ambasciatore nel mondo del "made in Italy" raffinato ed esclusivo, ogni anno ben **140 milioni di bottiglie** partono verso **120 paesi** dei cinque continenti.

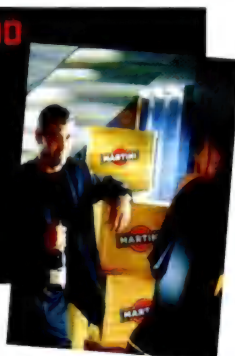
Pubblicità

1967



2000

Campagna tv



Nel 1987 il Gruppo Martini affida alla Bacardi Limited la distribuzione dei suoi prodotti negli Stati Uniti, un sodalizio riuscito che sei anni dopo ha fatto nascere il gruppo Bacardi-Martini. Attualmente la società produce **800 milioni di bottiglie** all'anno, tra vini aromatizzati, ovvero i Martini (il 70% del volume totale), gli spumanti (il 25%) e le storiche China Martini e Bitter per il restante 5%.

Nei primi manifesti pubblicitari della Martini degli anni '20, le immagini comunicano **bellezza, seduzione ed eleganza**. Le grandi affiches erano disegnate da au-

ieri

MARTINI

2012 Campagna tv



tori importanti, tra i tanti artisti Dudo-
vich, Armando Testa e Andy Warhol. Poi
la comunicazione si è spostata in tv con
spot super-chic e testimonial d'eccezione,
capaci di trasmettere la "cultura Marti-
ni", cioè la gioia di vivere. Indimentica-
bili la giovanissima Charlize Theron e la
bellissima Naomi Campbell nel 1995, la
sensuale Sharon Stone nel 1997, sostituita nel 2000 da uno degli uomini più de-
siderati del pianeta, George Clooney. Negli spot del 2002 la protagonista è stata l'elegante Gwyneth Paltrow.

Il 2007 è l'anno del cambiamento: la bot-
tiglia e l'etichetta storiche vengono adat-
tate ai tempi, con un nuovo design che an-
ticipa i trend del futuro. E nuovi prodotti.
"Viva la Vita!" è lo slogan per il lancio di
Martini Soda nel maggio 2009; gioca an-
cora sulla capacità degli italiani di goder-
si la vita la campagna La "Vie en Rosato"
partita a settembre dello stesso anno.
Il **Martini Gold** by Dolce&Gabbana, nel
2010, ha unito due marchi simbolo del-
l'Italian style che rappresentano la passio-
ne per il bello, per la creatività e per l'ec-
cellenza. Chi meglio di Monica Bellucci
poteva esprimere tutto questo? Il 2011, in-
fine, è l'anno di **Luck Is An Attitude**. Per
cercare il volto che rappresenterà il nuovo
corso del brand racchiuso nel moto "Chi
vuole ce la può fare, basta mettersi in gio-
co" è stato usato il social network Face-
book. Sono stati fatti casting in 16 paesi,
ma l'italiano Yurj Buzzi ha vinto su tutti.
Il giovane impersona al meglio il nuovo
spirito della Martini, proprio perché è un
ragazzo positivo che ha saputo mettersi in
gioco e cogliere il momento giusto.

150



2012 Martini Royale Bianco, il re dei cocktail

LUXARDO, UN'AZIENDA ITALIANA AL 100%. DURANTE I FESTEGGIAMENTI PER I 150 ANNI DELL'UNITÀ D'ITALIA È STATA PREMIATA TRA LE 150 IMPRESE STORICHE CHE HANNO CONTRIBUITO ALLA COSTRUZIONE DELL'ECONOMIA ITALIANA.

ieri



La classica bottiglia

La Luxardo è una delle aziende famigliari più antiche d'Europa, ed è tra i pochi marchi di liquori presenti in quasi tutti i mercati del mondo. Fondata da Girolamo Luxardo nel 1821 a Zara sulle coste della Dalmazia, dopo la seconda guerra mondiale la distilleria è stata trasferita a Torreglia (Padova), sui Colli Euganei, dove l'azienda è proprietaria di 20 mila piante di ciliegie marasche, coltivate in particolari marascheti industriali, unica installazione agricola del genere nella Comunità Europea. Oltre al celebre **Maraschino originale**, la Luxardo ha un altro liquore storico, un cherry brandy (liquore di marasca) battezzato nel 1919 da Gabriele D'Annunzio

Sangue Morlacco, con riferimento all'orgogliosa popolazione dalmata.

Nelle pubblicità storiche, fra Ottocento e prima metà del Novecento, prevale l'iconografia oleografica, descrittiva e didascalica, delle confezioni più suggestive: oltre alla bottiglia impagliata del Maraschino, anche il cherry brandy e le ciliegie candite, spesso con la città di Zara come sfondo. La storica azienda col tempo ha allargato la sua produzione tradizionale con nuovi liquori: la **Sambuca dei Cesari**, l'**Amaretto di Saschira**, il **Limoncello**, il **Triplum Orange dry** e numerosi altri liquori a base di frutta e di erbe, tra i quali spicca il "**Liquore Sant'Antonio**", tipico di Padova.

LUXARDO



Campagne stampa Maraschino e Sangue Morlacco



1821

La novità Luxardo dei nostri giorni è costituita da una gamma di **confetture premium**, che ha come unici ingredienti zucchero e frutta in quantità superiore alle altre confetture sul mercato. Nelle confetture Luxardo la frutta all'origine realmente utilizzata per 100 g di prodotto finito va infatti da un minimo di 110 g fino a un massimo di 170 g. Per questa gamma di confetture extra, la Luxardo ha rispolverato l'antica ricetta della famosa **Amarascata®**, a base di marasche, prodotta fin dagli inizi del secolo scorso negli stabilimenti di Zara. Per soddisfare tutti i gusti, questa linea di confetture comprende: **Berry™** ai frutti di bosco, **Apri™** all' albicocca, **Pruny™** e **Pruny™ Aspra** alle prugne, **Cherry™** alle ciliegie dolci, e infine le **Marasche al frutto**, candite allo sciroppo. Le confetture extra sono prodotte nello stabilimento di Torreglia con un processo di cottura sotto vuoto a bassa temperatura, una tecnologia all'avanguardia che preserva il sapore della frutta. Inoltre, per mantenere nelle confetture la fibrosità naturale dei singoli frutti e le pectine originali, questi non sono sottoposti a setacciatura radicale. Luxardo è attenta all'ambiente, ai suoi consumatori e alla sicurezza dei dipendenti sul lavoro: lo testimoniano le relative **3 certificazioni ISO** (ambientale, sicurezza e qualità), **IFS**, **BRC** e **Lavoro Sicuro**.

2012 La gamma delle confetture extra



RUFFINO E CHIANTI: DUE NOMI INSEPARABILI

È L'AZIENDA CHE CON IL CHIANTI E IL CHIANTI CLASSICO RISERVA DUCALE HA PORTATO NEL MONDO LA TOSCANA E L'ITALIA.

L'azienda Ruffino è nata nel 1877 grazie a Ilario e Leopoldo Ruffino, due cugini toscani, che avevano intuito le potenzialità del Chianti. La loro scelta venne presto premiata con una medaglia d'oro nel 1881 a Milano e un'altra a Bordeaux nel 1895. Nei primi poster pubblicitari il Chianti Ruffino appare nel fiasco di vetro panciuto con il gonnellino di paglia, un contenitore usato fin dal trecento e citato addirittura da Boccaccio nel Decamerone.

Ai contadini toscani dei primi del '900 il vino forniva l'energia per affrontare le fatiche nei campi. Ma la società Ruffino guarda lontano e già nel 1927 produce **Riserva Ducale**, un vino di qualità che migliora con l'invecchiamento, dedicato al Duca d'Aosta che, dalla fine dell'Ottocento lo aveva offerto nelle sue nobili cene.

Il leit motiv delle prime pubblicità dell'azienda toscana è centrato su "Chianti e Italia": su portabottiglie, calendari e portacenere marchiati Ruffino, il grande illustratore Torricelli ha disegnato il desiderio di tranquillità economica e sociale degli italiani del dopoguerra. Mentre in un Carosello degli anni '50, la speranza di un futuro sereno veniva rappresentata con un bicchiere di Chianti bevuto con i propri cari nella campagna toscana.



Poster

1927



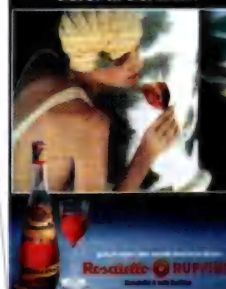
Pubblicità

1952

Il Fiasco



sorsi di sereno..



Pubblicità

1985



Pubblicità

1966

'900



Impaginatrici



chianti classico

RUFFINO

Pubblicità

1978

ieri



Riserva Ducale Oro e Modus



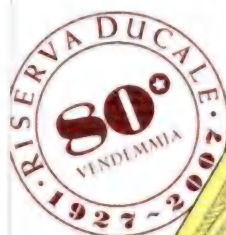
1990

Mappe delle tenute

2012

Negli anni '70 il benessere diffuso cambia i gusti degli italiani, Ruffino per stare al passo archivia il fiasco a favore della "bottiglia fiorentina", aumenta i vigneti e le tenute per produrre oltre al Chianti e Chianti Classico, il **Brunello di Montalcino**, il **Vino Nobile di Montepulciano**, i bianchi e i rosati **Supertuscan**, più il dolce **Vin Santo**. Dopo una decina di anni, Riserva Ducale è sui tavoli dei locali più prestigiosi del mondo ed è il vino rosso italiano più conosciuto nei ristoranti americani. Nel 2011, con l'uscita dell'annata del 2007, Riserva Ducale ha festeggiato la sua 80ª vendemmia, mentre a metà maggio **Riserva Ducale Oro 2007**, il fratello minore, ha superato il traguardo dei 60 anni. Sarà per la bontà o forse per l'immagine raffinata, ma questi vini sono apparsi in tanti film tra le mani di molte star: Anne Hathaway, ne "Il diavolo veste Prada" a una cena con gli amici sorreggia Riserva Ducale, stesso gesto ripetuto da Jack Nicholson in "Blood and Wine" e dagli allegri amici della sitcom "Friends". Nella vita vera, le bottiglie di Riserva Ducale sono stati serviti in varie occasioni alla Corte Reale svedese, a Buckingham Palace per la Regina Elisabetta e all'Eliseo per Charles de Gaulle.

**LA LEGGENDA DEL
CHIANTI CLASSICO.
DAL 1927.**



RUFFINO
DAL 1877

2011 Campagna stampa Chianti Classico

L'OLIO PIÙ AMATO DAGLI ITALIANI DA OLTRE MEZZO SECOLO

CARAPELLI, TRA GLI OLI EXTRAVERGINE, È IL MARCHIO PIÙ CONOSCIUTO IN ITALIA ED È AL PRIMO POSTO PER LE VENDITE.

Il successo della storica azienda toscana è frutto dell'esperienza centenaria, della continua ricerca e dell'attenzione alla qualità. Tutto è iniziato nel 1893 a Montevarchi in Valdarno, con **Costantino Carapelli** e la sua famiglia, commercianti di grano e olio sfusi. Subito dopo la guerra, la famiglia costruì il primo frantoio a Ponte Ema, vicino Firenze. Negli anni '50 la caratteristica **bottiglia rotonda**, pratica e antiscivolo, brevettata e tuttora simbolo del marchio Carapelli, cambia le abitudini degli italiani: finalmente si può portare a tavola un olio di qualità già pronto per il consumo. Questa piccola rivoluzione in cucina in poco tempo ha fatto diventare Carapelli l'emblema dell'olio extravergine d'oliva di qualità in Italia e all'estero (il 30% è esportato in oltre 50 paesi). **Le prime campagne pubblicitarie dell'azienda** esaltavano la bontà e la genuinità dell'olio Carapelli, ottenuto con le migliori olive, dopo analisi accurate e



La classica bottiglia rotonda



ieri



imbottigliamento immediato. "5 chili di olive per un litro d'olio" è lo slogan della prima vera campagna pubblicitaria per il **Carapelli Frantolio**, extravergine in bottiglia distribuito a livello nazionale nel 1967.

Ma le innovazioni di Carapelli continuano: a metà degli anni '80 arrivano sul mercato le bottiglie con **Le Macine**, extravergine non filtrato, mentre nel 1998 nasce Carapelli **Oro Verde**, extravergine 100% italiano. Il nuovo millennio si apre con accese discussioni sugli Ogm, Slow Food diventa il marchio che valorizza i prodotti tipici e Carapelli per soddisfare le esigenze sempre più raffinate dei consumatori presenta **Il Nobile**, extravergine a bassa acidità (solo 0,3%). Questi tre oli extra vergini che compongono la gamma **Premium** di Carapelli sono certificati e garantiti dall'Ente CSQA e dall'azienda





stessa: Carapelli è stata la prima azienda del settore ad impegnarsi nella certificazione di prodotto, a garanzia sia dei consumatori finali sia dei rivenditori. Questo rappresenta un importante traguardo per Carapelli, che conferma ancora una volta il suo impegno a perseguire la via della qualità. A testimoniare il legame della cultura con quello del gusto, la campagna pubblicitaria per questa gamma di oli ha l'immagine di una donna rinascimentale, simbolo della cultura toscana conosciuta nel mondo.

La campagna del 2010 "Carapelli ti invita a cena" ha fatto assaggiare gli oli dell'azienda al ristorante. Con l'acquisto di due bottiglie Carapelli si otteneva un voucher per una cena a due in uno dei



2012 La gamma Premium rinnovata

ristoranti italiani convenzionato. L'attività di promozione dei prodotti va di pari passo con i progetti di ricerca ed educazione alimentare portate avanti dall'Istituto Nutrizionale Carapelli Fondazione Onlus. Nato nel 2001 con l'obiettivo di studiare e valorizzare le proprietà nutrizionali dell'oliva, presenta un progetto educativo rivolto ai bambini e ai docenti delle scuole primarie, "Il Frantoio delle storie", per educare ad un'alimentazione sana, nella quale l'olio d'oliva è un ingrediente fondamentale.



2008/2010 Campagne stampa



1990

SELEZIONE BIOLOGICA umbra

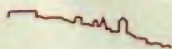
THE UMBRIA ORGANIC FOODS SELECTION



POLIDORI

il vino | the wine
www.vinipolidori.it

CALVARONE



l'olio extravergine | the olive oil



legumi e cereali | legumes & cereals
www.bettinibio.com

Gensì di Norcia

le confetture | the jams



la norcineria | delicatessen
www.renzini.it

Un progetto, una scelta di vita,
una selezione di eccellenze biologiche umbre
per mangiare bene e quindi vivere bene.

*One project, a lifestyle,
a selection of excellent organic Umbrian
to eat well and live well.*



i piaceri

giugno
2012

122

Rosati d'Italia
Dall'Alto Adige alla Puglia,
etichette di pregio
per un vino elegante
e poco conosciuto

130

Viaggio a Vicenza
Nella città del Palladio
e nelle sue campagne,
per degustare Torcolato,
bacalà e broccolo fiolaro

136

I sapori del Grande Nord
La cucina scandinava è al
top della popolarità: grazie
a chef curiosi e prodotti
d'eccezionale qualità

141

Cucina pop
Davide Oldani ci regala
il suo segreto per preparare
il migliore pesce azzurro:
la salagione

Quando il calice si tinge di rosa

Diciamolo pure: non hanno mai avuto una gran fama. Proprio a causa del colore: né bianco, né rosso. Ma per i vini rosati è il momento del riscatto: grazie alla loro versatilità e alla passione di alcuni produttori. A partire dalla Puglia

TESTO **SAMUEL COGLIATI**



Il rosé: una bevanda per signorine, una specie di rosolio dal colore ambiguo, una via di mezzo tra il bianco e il rosso (forse un blend di entrambi?). Insomma, un vino senza identità. Così è stata, per molti decenni, la percezione di questo prodotto presso la gran massa dei consumatori, e sono ancora una solida maggioranza coloro che pensano che non ci sia rosé... senza spine. Ma la sua cattiva reputazione, giustificata o meno, non basta a spiegare perché il vino rosato sia rimasto nell'ombra tanto a lungo, prima di conoscere il successo.

E il successo è arrivato: i dati dicono che, negli ultimi anni, il mercato del rosé è cresciuto più del rosso e del bianco. In testa, le nazioni anglosassoni e la Francia, che resta il primo paese produttore del pianeta, seguito dall'Italia, che si aggiudica un quinto della produzione mondiale. Anche da noi i consumi di rosé aumentano, grazie tra l'altro alle "bollicine", e naturalmente... alla bella stagione. "La domanda", conferma Sonia Battaioni, responsabile della Vineria Yn, all'ultimo piano della Rinascente di Milano, "è in crescita, trainata soprattutto dai vini mossi. Spesso i clienti scoprono il rosé al calice, poi si convincono ad acquistare una bottiglia...". Alessandro Bulzoni, dell'omonima storica enoteca romana, conferma: "Negli ultimi due anni abbiamo assistito a una certa crescita della domanda, anche se permane un evidente pregiudizio sulla tipologia".

Cattiva fama e preconcetti, dunque, forse perché è il vino più facile da fare e quello più difficile da fare bene. Daniel Ravier, vinificatore in Provenza, terra di rosati per eccellenza, dichiara: "Con una grande uva nera si fa un grande rosso, ma non automaticamente un grande rosato". Ed ecco il cuore del problema: l'identità. Che cos'è, che cosa dev'essere un rosato? Un vino leggero e fragrante, come argomenta il marketing, o un vino di spessore, statura e potenziale (i francesi dicono *de garde*)? E quale dev'essere la sua sfumatura: rosa shocking, come molte versioni contemporanee, un delicato fior di pesco o un cerasuolo profondo? Il rosato è un vino inafferrabile, né bianco



Sopra
I vitigni di gaglioppo nei dintorni di Cirò Marina, da cui Librandi produce il Cirò Rosato.
A sinistra
Il colore del rosato dipende dalla breve macerazione delle bucce sul mosto.

né rosso, e quindi sfortunato. La risposta, come spesso accade, la fornisce la Storia.

Greci e Romani conoscevano già una forma di rosato, prodotto con la vinificazione "a lacrima", antesignana della pressatura diretta e delle brevissime macerazioni moderne. Tra Medioevo e Rinascimento, i *clairet* di Bordeaux erano rossi scarichi, o rosati intensi, prima di diventare quei più concentrati *new French claret* voluti dagli inglesi. Di grande importanza era invece, già ai tempi dei papi di Avignone, il Tavel, i cui vitigni stanno nell'omonimo comune del dipartimento del Gard, nel Rodano meridionale. Il potente Tavel (rosato in grado di reggere l'invecchiamento) fu uno dei vini preferiti di Luigi XIV e a fine Ottocento rivaleggiava per prezzi e fama con Bordeaux e Borgogna. Ricevette l'Aoc nel 1936, proprio l'anno in cui venne introdotta la denominazione d'origine, e da allora, insieme ai Riceys, è rimasto l'unica *appellation* di Francia che prevede solo vini rosati.

Forse è stata la stessa evoluzione della scienza della vinificazione a penalizzare il rosé: le distinzioni di colore sono una caratteristica dell'enologia moderna. Bianchi e rossi dunque si sono imposti come tipologie vincenti, lasciando poco spazio ad altre interpretazioni cromatiche. Anche se si può dire che le varie declinazioni di rosa siano il vero colore del vino. E se difficilmente un buon rosé è troppo pallido, non è detto che un vino più colorato sia migliore. La qualità del rosato è un sottile punto di equilibrio tra tecnica di vinificazione e varietà d'uva. Alcuni vitigni si rivelano più adatti a una

macerazione rapida (durante la quale le vinacce, bucce e vinaccioli, sono lasciate a contatto con il mosto, come per i vini rossi, ma solo il tempo necessario a ottenere il colore desiderato), senza per questo privare il liquido di sostanze qualitative. In Italia i vitigni che danno la resa migliore con questo procedimento sono il montepulciano, il gaglioppo, il mourvèdre, il negroamaro. E non è un caso che aziende come Valentini, Cataldi Madonna e Pepe (Abruzzo), Fattoria San Francesco e Librandi (Calabria) o Candido e Leone De Castris (Puglia) abbiano legato da tempo la loro fama a rosati di alto profilo. Il primo a imbottigliare un rosato in Italia, nel 1943, fu appunto De Castris, con il Salice Salentino "Five Roses".

Assenza di tannini, acidità temperata: il piacere del rosé è spesso una questione di giustezza tattile in bocca. Proprio questa magica armonia gustativa lo rende versatile a tavola, anche più dello spumante (probabilmente sopravvalutato da questo punto di vista). Pragmatici, disponibili, succosi, sempre sul filo della discrezione tra morbidezza e freschezza... i vini rosa più delicati si accostano con grazia anche a pesci cotti in modo semplice, ma i rosati di struttura e d'invecchiamento, quelli che amiamo di più, hanno infinite frecce al loro arco: perfetti sia con le zuppe di mare in rosso sia con le carni (anche selvatiche) grigliate, ma anche con preparazioni mediterranee come la pizza o la pasta al pomodoro (peraltro non così semplice da abbinare!), fino al compito davvero improbo di affrontare alcune insalate... Il rosato è un dono di Storia e Natura, cui non vogliamo rinunciare. Altro che bevanda da signorine!

DA DEGUSTARE

Salice Salentino Le Pozzelle 2011 Candido

Sapido, sostanzioso, con un timbro amarognolo gentilmente avvolto dalla morbidezza. Un classico mediterraneo e moderno, da negroamaro e malvasia nera. Sui 7 euro in enoteca, www.candidowines.it

Südtirol Lagrein Kretzer 2010 Nusserhof

Vinoso e morbido, questo Lagrein di Heinrich Mayr vinificato in rosa possiede una sicura solidità gustativa. Versione di notevole duttilità gastronomica. Sui 16 euro in enoteca.

Vin dei Molini 2011 Pojer e Sandri

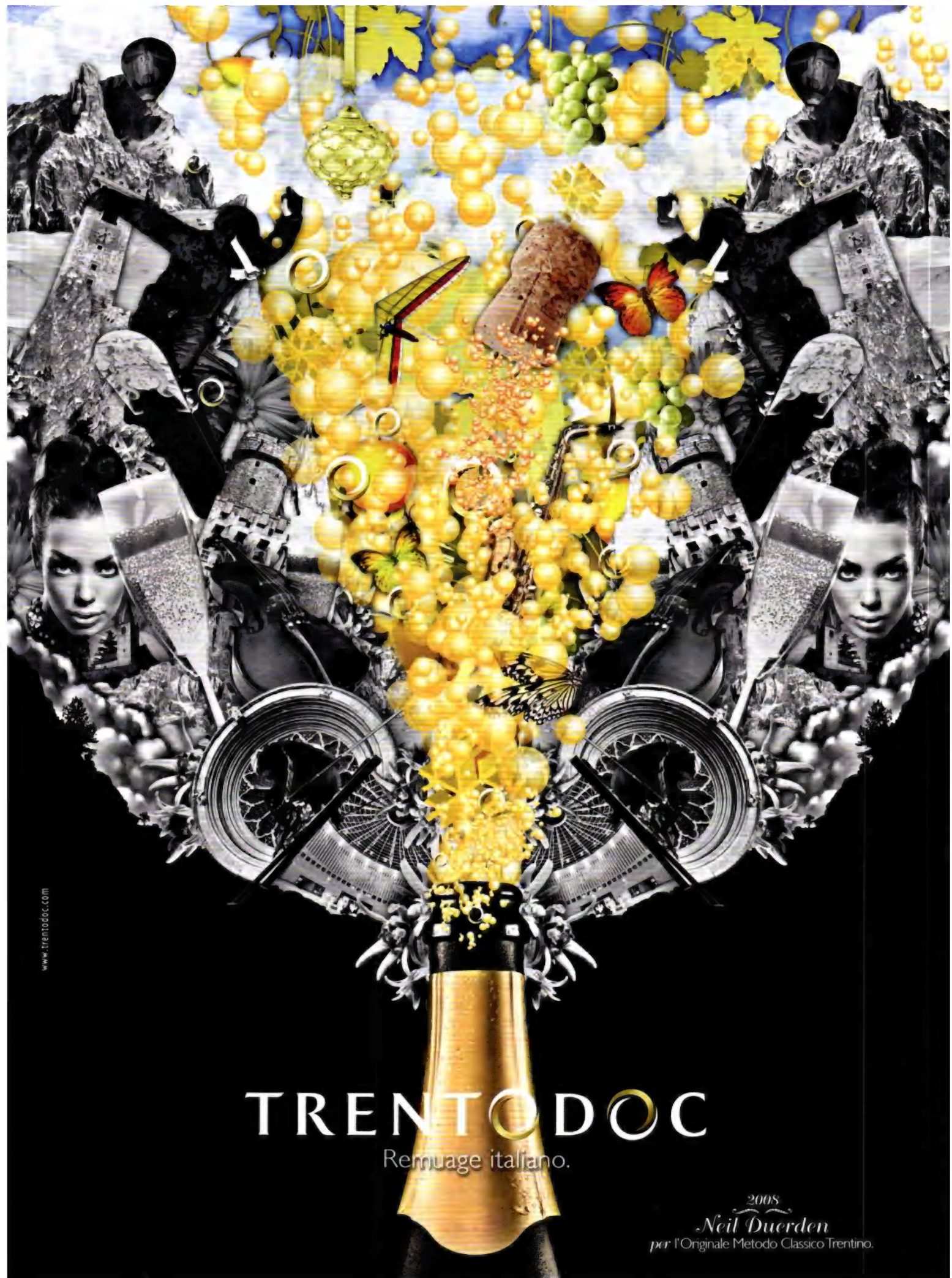
Rosato di notevole originalità, accattivante per il profilo aromatico esotico (pesca melba, lampone), frutto di un raro vitigno, il rotberger (incrocio tra schiava e riesling). Sui 12 euro in enoteca, www.pojeresandri.it

Rosato dei Colli Aprutini 2011 Emidio Pepe

Sulla linea di confine tra cerasuolo e vino rosso: una travolgente versione di montepulciano abruzzese, energica, quasi autoritaria nell'imporre al palato, di lunghissima persistenza. Da scaraffare qualche ora prima e poi provare su una pizza ai frutti di mare. Sui 17-18 euro in enoteca, www.emidiopepe.com

L'autore Samuel Cogliati,

italo-francese, è giornalista, wine consultant ed editore (www.possibiliaeditore.eu)



www.trentodoc.com

TRENTODOC

Remuage italiano.

2008
Neil Duerden
per l'Originale Metodo Classico Trentino.

4 VINI PROFUMATI E LEGGERI

Giovani rossi "tutto frutto"



Oltre ai vitigni naturalmente "leggeri", anche montepulciano o barbera sanno dare vini freschi di grande fragranza.

Di che colore dev'essere un vino fresco, piacevole, beverino, leggero? Difficile non cadere nell'equazione classica, e tipicamente italiana, che vede i bianchi come soli vini estivi, mentre riserva all'inverno la robustezza e il corpo dei rossi... Ma fuori dei luoghi comuni, anche caratteristiche generalmente non troppo apprezzate, come l'assenza di invecchiamento, la vendemmia precoce, l'utilizzo di uve già strutturalmente delicate e profumate, possono produrre vini capaci di sorprendere. Da annoverare come i nuovi (ma neanche troppo), grandi rossi. In leggerezza. *[yoel abarbanell]*

BRINDISI GIOVAGHI DALLE EOLIE ALL'OLTREPÒ

Emilio Arlenghi è il sommelier girovago del ristorante Combal. Zero di Rivoli (TO). Per ogni viaggio i profumi, e un vino del cuore. Nelle isole Eolie si è inebriato di uve malvasia e corinto appassite sulle barelle, del ronzio delle api, dell'odore di zolfo del vulcano e del salmastro mediterraneo: il Capofaro Igt Malvasia è giallo dorato, aromatico e sapido, e profuma di uva passa e mugugno, superbo col pesce crudo. In Valle d'Aosta invece, a Cogne, l'aria

è pungente per il ghiacciaio, e la silvana resina degli abeti si mescola all'olezzo del bestiame nei prati in fiore: il Petite Arvine di Les Crêtes è giallo cristallino, agrumato, morbido e persistente. Ritorno alla terra madre, Mortara. Odore di occhio grasse e profumo di polvere di riso: la ruspante Bonarda Cabanon del vicino Oltrepò va a nozze con gli autoctoni pennuti. *[carlo spinelli]*
www.tascadalmerita.it
www.lescrettes.it
www.cabanon.it



Valle d'Aosta Dop Gamay 2010 13% vol. - € 8

Con natali nella regale Borgogna, il gamay è oggi tra i capisaldi della viticoltura valdostana. Una piccola giovane azienda lo produce nel rispetto del vitigno e dell'aria di montagna: profumi di more e ribes, unite alla rosa canina e al mugugno, di buona concentrazione, in bocca è rotondo, ma su toni molto fruttati: un continuo piacere. Si serve a circa 18 °C in calici da bianco. **Maison Agricole D&D, Regione Bioula (AO), tel. 0165552687, www.maisonded.vievi.it**

Barbera del Monferrato Doc "Umberta" 2009 13,5% vol. - € 8

Non ha certo bisogno di presentazioni, ma la Barbera di questa cooperativa, bandiera della viticoltura responsabile, è atipica: in tempi di vini grassi, austeri, legnosi, esprime l'essenza naturale del vitigno: un concentrato di profumi vinosi e di fiori secchi, e in bocca una sorprendente freschezza, sempre ben bilanciata dalla generosità e dalla ricchezza del terroir bassopiemontese. **Iuli, Montaldo di Cerrina (AL), tel. 0142946657, www.iuli.it**

Riviera Ligure di Ponente Doc Rossese 2010 13% vol. - € 9

In questo Rossese, premiato dalle guide più prestigiose, si sprigionano al meglio la fragranza e il frutto tipici dei "vini di mare": colore rubino, brillante, naso di ribes e lamponi ben amalgamati, e un gusto lievemente fresco che esalta le note fragranti, accrescendone la bevibilità, pur mantenendo una bella persistenza. Sui 16 °C, in calici da bianco. **Calvini, Sanremo (IM), tel. 0184660242, www.luigicalvini.com**

Rosso Conero Doc "Aion" 2009 13% vol. - € 6

Da una regione di rossi generosi e "terrosi", ecco il più serio e il più tipico (col sangiovese) vitigno italiano, il montepulciano, ma presentato, per una felice intuizione del produttore, in vesti leggere. Affinato solo in acciaio, è chiaro e limpido, con profumi diretti di prugna e ciliegie, unite alla tipica nota un po' balsamica dell'uva. In bocca esplode di freschezza, sui toni dell'amarena. Si serve sui 16-18 °C in calici da Sangiovese. **Moroder, Ancona, tel. 071898232, www.moroder-vini.it**

LA DIETA
TISANOREICA

*Ornella Muti
Diva Internazionale
(Roma)*

"Con Tisanoreica
è stato amore a prima vista.
In poco tempo ho perso peso
guadagnando in bellezza
e salute".

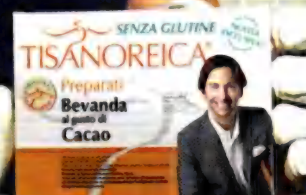
LA DIETA GUSTOSA DEGLI ITALIANI

NON SONO A DIETA, SONO IN TISANOREICA!

La Dieta "Tisanoreica Original" e "Tisanoreica Vita" ti mettono a disposizione una serie di prodotti alimentari brevettati, a bassissimo contenuto di carboidrati e di grassi, idonei per essere inseriti in una dieta finalizzata al dimagrimento o al mantenimento del peso ideale senza perdere il gusto per la buona tavola. Con i prodotti Tisanoreica e gli estratti d'erbe della Decottopia potrai finalmente realizzare i tuoi piatti preferiti e concederti qualche snack gustoso ma **a bassissimo indice glicemico** e con tutti i benefici delle piante officinali che costituiscono il brevetto Tisanoreica.

TISANOREICA ...dalla dieta al Life Style Italiano.

"Adoro la Bevanda al cacao,
me la porto anche al lavoro
perchè mi dà energia e
mi fa stare bene".



*Antonio Iacullo
Operaio
(Trattamaggiore - Napoli)*



Gianluca Mech





GIUSEPPE VACCINI
Nominato miglior sommelier
del mondo nel 1978, è presidente
dell'Associazione della
sommellerie professionale
italiana.

A tu per tu con il tappo

Per aprire una bottiglia di vino ci si può ingegnare in mille modi e con gli oggetti più stravaganti (perfino con una scarpa, come si vede in un cliccatissimo video su YouTube...). In condizioni "normali" però è meglio munirsi di un cavatappi e imparare a usarlo.

Il meccanismo essenziale è in tutti una spirale di metallo. Nel modello a T, il più antico, essa è fissata a un manico ortogonale; una volta infilata nel tappo, questo si estrae tirando. Fu poi introdotto il cavatappi a meccanismo con struttura metallica a campana, quindi quello a due leve (il più facile da usare, il più diffuso in tutte le case) e infine il *cavatappi professionale a una sola leva* (dal 1983 codificato dall'Afnor, organismo di certificazione tra i più accreditati al mondo). Usato dai sommelier, è lo strumento giusto, più comodo, elegante ed efficace.

A esclusione dei vini chiusi con tappo a fungo e gabbietta, come i vini spumanti, per tutti gli altri procedete così: tenendo ferma la bottiglia con l'etichetta rivolta verso l'esterno, con il coltellino *incidete la capsula* metallica appena sotto l'anello sporgente (cercine) nella parte superiore

del collo della bottiglia; non premete troppo per non lacerare la capsula; praticate poi un piccolo taglio diagonale dall'incisione sotto il cercine verso l'alto per meglio afferrare la parte superiore della capsula e tirarla via.

Pulite la bocca della bottiglia con un tovagliolino per eliminare eventuali muffe.

Piantate il verme del cavatappi diritto nel centro del tappo e, esercitando la giusta pressione, giratelo fino a farlo penetrare a fondo; attenzione però a non bucare il tappo, per evitare che indesiderati pezzettini di sughero cadano nel vino.

Posizionate la leva sull'imboccatura, sfruttandone i punti di appoggio, tenetela ferma con una mano e con l'altra *sollevate il manico e il tappo*, lasciandone qualche millimetro nel collo; finite di estrarlo a mano. Se occorre, pulite l'imboccatura della bottiglia con il tovagliolino.

Annusate il tappo: se il dorso sa di sughero asciutto e sano e il fondello di vino, lo stato di conservazione della vostra bottiglia è buono. Alla fine svitare il tappo dalla spirale e posatelo su un piattino, nel caso che anche gli ospiti vogliano esaminarlo.

Leva

Ha uno o due punti di appoggio, per poter estrarre il sughero a due altezze diverse; chiusura a serramanico.



Spirale o "verme"

Metallica, a vite senza fine, con chiusura a serramanico. Nei modelli migliori è a larga filettatura arrotondata e solcata al centro da una scanalatura per una maggiore presa nel sughero.

Manico

Di metallo, come tutte le altre parti del cavatappi, può essere rivestito di plastica, osso o legno. Rispetto alla forma dritta, quella leggermente arcuata lo rende più ergonomico.

Coltellino

A lama liscia o seghettata, con chiusura a serramanico.

LE SCELTE DI GIUGNO

Corposo lombardo



8+

San Colombano Rosso Doc "Banino" tranquillo 2010

13,5% vol. - € 6

Vignaioli indipendenti sulle colline della croatina e dell'uva rara, i Panigada valorizzano l'unica Doc del Milanese con questo rosso rubino intenso, consistente. Profumo spiccato di pesca, prugna e ciliegia, delicate note speziate, echi di rosa. E in bocca è secco, piuttosto tannico ma morbido, caldo e piacevolmente fresco. Sui 18 °C, in un rustico spuntino con salame di Vorzi e grana o con ravioli di carne. Az. Agr. Antonio Panigada, San Colombano al Lambro (MI), tel. 037189103, www.banino.it

di acacia e vaniglia, di delicata tostatura. Ha sapore secco e rotondo e un corpo robusto ma ben equilibrato dalla morbidezza e da una freschezza accarezzata dalla mineralità.

Chiude su note fresche e sapide con lieve e piacevole amarognolo finale. Sui 14-16 °C con bigoli e sardelle, luccio brasato, capretto al forno.

Az. Vitivinicola Zenato, Peschiera del Garda (VR), tel. 0457550300, www.zenato.it

8

Vermentino di Sardegna Doc "Tutti i venti" 2011

13% vol. - € 12

Liberare tutta la forza del "frutto": con quest'idea Murales, votata ai vitigni autoctoni sardi, ha creato un Vermentino dal bouquet intenso di aromi dell'uva, a cui si uniscono note di ananas, di litchi, di origano e ginestra e un finale appena mentolato. Al gusto è secco, ma molto morbido, fresco e ben equilibrato. Nel lungo finale, ancora aromi fruttati. A 12-14 °C con melanzane in teglia, triglie, aragosta. Az. Agr. Murales, Olbia (OT), tel. 3929059400, www.vinimurales.it

9

Lugana Riserva "Sergio Zenato" 2009

13,5% vol. - € 16,30

Solo grappoli eccellenti, vendemmia appena tardiva, vigne a bassa resa per un bianco che è una sublime sintesi dell'azienda: paglierino brillante cattura l'olfatto con intense note di pera, fico fresco, prugna gialla e ananas.

IN EDICOLA DAL 9 GIUGNO

€ 4,50 in Italia
Trimestrale

LA CUCINA ITALIANA

SPECIALI

PESCI

SCUOLA DI CUCINA E TANTI PIATTI GUSTOSI PER OGNI OCCASIONE

120
RICETTE



Saporiti, buoni per la salute oltre che per il palato, pesci, crostacei e molluschi sono i protagonisti di questo SPECIALE che li vede utilizzati in tante preparazioni: antipasti sfiziosi, crudi fragranti, primi gustosi, secondi da gourmet, zuppette stuzzicanti e piatti esotici che ci parlano di sapori e paesi lontani. E in più la Scuola di Cucina, indispensabile per imparare a trattare e preparare il pesce, e 10 ricette originali presentate da 10 chef stellati ai nostri fedeli lettori.

DA NON PERDERE!



LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore,
divulgatore della cultura
dell'extravergine, dirige
Olio Officina Food Festival.

AL SUPERMERCATO

Oli Dop in classifica

Moraiolo, leccino, taggiasca... quante varietà di olivo sapremo elencare? Ebbene, l'Italia ne conta 538. Un patrimonio immenso, che i marchi Dop e Igp sono riusciti a valorizzare. Dunque gli italiani sono grandi consumatori di extravergine di provenienza certificata? Non è proprio così. Dal 1992, data della nascita delle Dop, a oggi il bilancio commerciale non è tra i più incoraggianti: gli oli Dop pesano solo per l'1% rispetto agli altri extravergini sugli scaffali. E nella grande distribuzione c'è ancora molto da fare: anche perché gli oli con attestazione geografica sono moltissimi, coprono quasi tutto il territorio nazionale (17 regioni, con la Basilicata che entrerà presto a farne parte, mentre restano escluse Valle d'Aosta e Piemonte. Così, dopo i "premium" (su *La Cucina Italiana* di settembre 2011) e i "primo prezzo" (febbraio 2012), concludiamo l'inchiesta sugli extravergini nella grande distribuzione con la nostra selezione di dieci etichette Dop e Igp, ordinate secondo il miglior rapporto qualità/prezzo. Sono i più cari, ma anche quelli che meglio sapranno soddisfare le nostre aspettative di gusto.

Migliore olio
della categoria



**Valli Trapanesi Dop
"Falconero"**
€ 8 (bott. 750 cc)

Fruttato medio-intenso, sentore di pomodoro e note erbacee; buona fluidità, gusto vegetale e piccante netto e piacevole in bocca.
Az. Agr. Fontanasalsa di Maria Caterina Burgarella,
Fontanasalsa (TP),
tel. 0923591120,
www.fontanasalsa.it



**Sardegna Dop
"San Giuliano"**
€ 10 (bott. 750 cc)

Da olive bosana e semidana. Fruttato medio dai sentori floreali; amaro e piccante evidenti ma ben dosati, delicato, fine e morbido, ha gusto vegetale con richiami al carciofo.
Domenico Manca,
Alghero (SS),
tel. 079980349,
www.sangiuliano.it



**Monti Iblei Dop
"Segreti degli Iblei"**
€ 10 (bott. 750 cc)

100% da olive tonda iblea. Fruttato medio, erbaceo, dai sentori di pomodoro; buona fluidità e armonia al palato, sapido, dal gusto vegetale, con amaro e piccante ben dosati.
Frantoio Cutrera,
Chiaromonte Gulfi (RG),
tel. 0932926187,
www.frantoiocutrera.it



**Sabina Dop
"Colle dei Frati"**
€ 11 (bott. 750 cc)

Da olive carboncella, frantoio e leccino. Fruttato medio con note di mela ed erba; morbido, ha gusto fine, armonico, vegetale; carciofo e mandorla in chiusura.
Az. Agricola Ermanno e Francesco Rosati,
Coltadino (RI),
tel. 0765387051,
www.rosatiagricolio.it



Garda Orientale Dop
€ 11 (bott. 500 cc)

Da olive in prevalenza casativa. Fruttato leggero, elegante e fine, vegetale, con richiami a carciofo e mandorla; di buona fluidità e morbidezza, chiude con un lieve piccante e un tocco mandorlato.
Fratelli Turri,
Cavaion Veronese (VR),
tel. 0457235598,
www.turri.com



**Umbria Dop
Colli Assisi-Spoleto**
€ 9,50 (bott. 750 cc)

Da olive moraiolo, leccino e frantoio. Fruttato medio con richiami al carciofo e note erbacee; dolce al primo impatto, amaro e piccante in equilibrio, gusto vegetale sapido, con sentori di cardo.
Frantoio Bartolini,
Arrone (TR),
tel. 0744389142,
www.frantoiobartolini.com



**Cilento Dop
"Colline del Cilento"**
€ 8 (bott. 750 cc)

Da olive pisciottana, rotondella e altre. Fruttato medio-leggero, vegetale, con sentori di mandorla; gusto vellutato, vegetale; finale con lieve amaro e piccante netto ma equilibrato.
Frantoio oleario Serra Marina,
Laureana Cilento (SA),
tel. 0974832573,
www.serramarina.com



**Riviera Ligure - Riviera dei Fiori Dop
"Venturino"**
€ 11 (bott. 750 cc)

100% da olive taggiasca. Fruttato leggero mandorlato, dai sentori vegetali, ha buona fluidità al palato e una sensazione iniziale dolce con note amare e piccanti lievi.
Venturino Bartolomeo,
Diano San Pietro (IM),
tel. 0183429505,
www.frantoioventurino.com

Per chi predilige
un sapore gentile



**Terra di Bari Dop
Bitonto "Agridè"**
€ 9 (bott. 750 cc)

Fruttato medio, con note di mandorla e di erbe di campo; dolce e morbido al palato, è caratterizzato da un sapore rotondo e vegetale, di media fluidità, con amaro e piccante armonici.
Agri Desantis,
Bitonto (BA),
tel. 0803739042,
www.agride.it



Toscana Igp
€ 9 (bott. 500 cc)

Da olive frantoio, leccino e pendolino. Fruttato medio, vegetale, con sentori erbacei e richiami di carciofo. Gusto vegetale, equilibrato nelle note amare e piccanti. Nel finale si avvertono sfumature mandorlate.
Tenuta Il Cicalino,
Massa Marittima (GR),
tel. 0566902031,
www.oliocicalino.it



Bacalà, Asiago e altre delizie

Lo stoccafisso interpretato alla vicentina. Il formaggio dell'altopiano. La polenta di mais Marano. Il sublime Torcolato. Tra Vicenza, Marostica, Arzignano è un tripudio di prodotti d'eccellenza e ricette della tradizione

TESTO GIANNA MELIS FOTO MICHELE BELLA



Altro che *magnagati*. Le prelibatezze gastronomiche del Vicentino sono per palati raffinati. A Grumolo delle Abbadesse si produce un riso speciale, soprattutto Vialone nano e Carnaroli; a Creazzo il broccolo fiolaro, mentre a poca distanza si coltivano i piselli dolci di Lumignano, ingrediente di piatti tipici come le *tajadele* (tagliatelle) *coi bisi* e i *risi e bisi* insaporiti con l'oca. Sono vere leccornie la sopressa e il prosciutto Berico-Euganeo Dop, le carote bianche di Monticello Conte Otto, la mostarda di mela cotogna senapata di Montebelluno Maggiore e l'asparago bianco di Bassano del Grappa e di Marola coltivato a Torri di Quartesolo. Tra le chicche vegetali, anche i fagioli scuri e le patate di Posina e il radicchio rosso di Asigliano. A queste eccellenze agricole, ma anche ai piatti tipici, una trentina di comuni della provincia ha assegnato un bollino speciale: il riconoscimento De.Co. (Denominazione Comunale). Non è un marchio come la Dop, ma segnala al consumatore il prodotto tipico della zona.

Marostica, scacchi e formaggi

L'anima gastronomica del Vicentino è resa ancor più attraente dall'accoglienza amichevole della gente del luogo. Se non fosse per il gentile accento veneto si potrebbe pensare al calore della gente del Sud d'Italia. Abitanti, negozianti, agricoltori e ristoratori sono molto orgogliosi di far scoprire i loro tesori: "Assaggi questo formaggio Asiago, senta il profumo di questo salame". Difficile resistere se a offrirli sono i fratelli Gastaldello che proseguono l'attività iniziata dai genitori quasi mezzo secolo fa. Il loro

negozio si affaccia sulla piazza di Marostica dove ogni anno pari (quest'anno il 7-8-9 settembre) si gioca la famosa partita a scacchi con personaggi viventi. Nel piccolo ma fornitissimo spazio potrete acquistare, oltre ai salumi, il formaggio ubriaco (un Asiago stagionato con il Torcolato Maculan), il Morlacco, il Bastardo e gli erborinati vaccini, caprini e pecorini dei Colli Berici e ben 25 differenti sughi (per esempio con anatra e radicchio rosso oppure ai sette ortaggi) preparati dalla famiglia Gastaldello. Oppure, proprio a ridosso dei Colli Berici, andate a Montebelluno: l'indirizzo da segnare è La Capreria, negozio dell'azienda agricola Grandis. Troverete una squisita ricotta, formaggi insaporiti con erbe aromatiche locali e il Blu di capra stagionato in grotta per oltre 70 giorni.

Vini dal carattere vulcanico

Per accompagnare degnamente tanta bontà, non mancano vini di qualità come il Gambellara, il Breganze e il Durello dei monti Lessini. Renato Cecchin le sue 7000 viti di durella le conosce a una a una: circa trent'anni fa le ha piantate sui terreni dell'antico vulcano Calvarina e ora produce 6000 bottiglie di Durello Doc e altrettante di spumante millesimato, più 3000 bottiglie di Durello passito. Fausto Maculan, dell'omonima azienda di Breganze, racconta che pochi mesi fa è nato il Salgarone, un nuovo vino poco alcolico, con bassa percentuale di tannini amari, ma tanto colore e profumo. A Montebelluno Vicentino, nella cantina della famiglia Dal Maso, si vinifica uno dei più antichi vini italiani, il Gambellara Classico

Sopra
Corso Palladio a Vicenza: molti palazzi della via sono opera del celebre architetto, così come le ville che s'incontrano nel nostro itinerario a raggera intorno alla città; particolare della cantina dell'azienda agricola Maculan, a Breganze.

A sinistra
Piazza degli Scacchi a Marostica, con il castello inferiore e il leone di San Marco.



Sopra
Un trattore tra le vigne impiantate su terreni vulcanici nell'azienda Cecchin, a Montebello Vicentino.

A destra, in senso orario
Un'altra immagine della piazza degli Scacchi, a Marostica, con il castello superiore sulla collina; Lorenzo Cogo del ristorante El Coq; a tavola nel negozio-ristorante Damini ad Arzignano; capriolo in montagna, piatto dello chef Lorenzo Cogo.

Doc. Dalla vite garganega si ottengono anche il Cà Fischele e il Riva del Molino, ma i fiori all'occhiello dell'azienda sono il raffinato rosso autoctono Colpizzarda e il Terra dei Rovi Rosso. Da assaggiare a fine pasto sono, invece, i distillati Capovilla prodotti a Rosà con il Fragolino bianco e nero, l'uva moscato oppure con la frutta, non trattata, dell'azienda e l'acqua di una vicina sorgente.

Palladio e la polenta

Varietà di prodotti e di paesaggi: nel Vicentino, in una manciata di chilometri, si può uscire da grotte carsiche, entrare in una piscina termale, scalare pareti dolomitiche. E si possono ammirare le molte ville che Palladio costruì in zona, da villa Godi Malinverni a villa Almerico Capra, Pisani Bonetti, Fracanzan Piovene per citarne solo alcune. Paesaggi che invitano a un turismo lento, improntato alla riscoperta delle tradizioni, della cultura, dei sapori. A proposito di sapori, qui non si può che partire dalla polenta. Una polenta speciale, perché preparata con farina gialla ottenuta da mais Marano. Proprio a Marano Vicentino, comune da cui ha preso il nome la varietà, Pietro e Carmela Zambon, proprietari dell'antico Mulino Zambon (che si può visitare), sono una ricca fonte d'informazioni sulla storia di questo mais. Bisogna sapere che nel 1890 l'agronomo Antonio Fioretti per rendere più resistente il granturco locale lo incrociò con il Pignoletto d'oro coltivato a Rettorgole di Caldogeno. Ne risultò un mais di qualità superiore con pannocchie piccole e quasi cilindriche, di colore arancione molto scuro. La sua farina è diventata

la base di ricette tradizionali come il *bacalà*, gli *zaleti* (biscottini) e la *putana* (antichissimo dolce con pinoli, mele e/o pere). Oggi è usata anche nelle cucine degli chef più creativi. Al ristorante El Coq, sempre a Marano Vicentino, Lorenzo Cogo la trasforma in sfoglie sottilissime salate e in *parpagnacchi*, biscotti a forma di treccina. Al ristorante La Peca di Lonigo, Nicola Portinari, due stelle Michelin, propone invece gli gnocchi di mais Marano con borragine e sugo di coniglio (in menu, anche il riso di Grumolo delle Abbadesse con faraona e mosto d'uva e il broccolo fiolario di Creazzo).

Hamburger d'autore

Per fare un viaggio nei sapori vicentini, e non solo, è imperdibile una sosta nel negozio-ristorante dei fratelli Damini ad Arzignano. Ai quattro angoli dell'ampio ambiente ci sono la macelleria (i fratelli sono la quarta generazione di macellai), la salumeria-gastronomia, l'enoteca con oltre 500 etichette e, appunto, i dieci tavoli ai quali siedono i commensali. Lo chef è Giorgio che ha avuto maestri stellati come Nadia Santini del ristorante Dal Pescatore di Canneto sull'Oglio (MN) e Giancarlo Perbellini dell'omonimo locale di Isola Rizza (VR). Nelle sue creazioni, naturalmente, è privilegiata la carne: da provare la battuta al coltello e il Damburger, contrazione di Damini e hamburger, fatto con carne di razza Limousine. Il fratello Gian Pietro cerca i migliori allevatori, controlla la filiera completa della produzione ed effettua personalmente nel laboratorio sotto il negozio la frollatura e il taglio delle carni.





A destra, in senso orario
Grappoli di uva
durella nella tenuta
Cecchin; terrina
tiepida di capretto
con melanzane e latte
di capra croccante
del ristorante La Peca;
capre dell'azienda
agricola Grandis
di Montebelluna che,
nel suo negozio
La Capreria, vende
ricotte e formaggi.

Lunga vita al bacalà

Pietro Querini, gentiluomo e mercante veneziano, nel 1431 salpò alla volta delle Fiandre con una nave carica di vino e spezie. Ma la *Gemma Quirina*, così si chiamava, non giunse mai a destinazione. Dopo una deriva nell'oceano Atlantico, Querini e gli altri superstiti approdarono sull'isola di Rost, a nord del circolo polare artico. E qui Querini scoprì il *bacalà*. Quando nel maggio 1432 ripartì alla volta di Venezia, portava con sé un carico di stoccafisso che fece poi conoscere ai suoi concittadini. I vicentini, pratici gastronomi, intuendone l'uso alternativo (a buon prezzo e a lunga conservazione) al pesce fresco, lo trasformarono nel piatto della tradizione. Anzi, per distinguerlo dal *bacalà*, solo salato e non seccato, gli tolsero una c. In ricordo dell'intraprendente Querini, la Confraternita del Bacalà alla Vicentina, che proprio nel 2012 festeggia i 25 anni della fondazione, ha sviluppato legami di amicizia, culturali e commerciali con Rost, ora isola norvegese dell'arcipelago delle Lofoten, che culminano con la festa dedicata allo stoccafisso che si svolge ogni anno a Sandrigo nell'ultimo fine settimana di settembre. Inoltre, dopo studi e comparazioni tra diverse ricette degli anni Trenta e Cinquanta, ha "ricostruito" l'esecuzione doc del *bacalà* alla vicentina, che aiuta a far conoscere attraverso club e ristoranti associati (per l'elenco, vedi il sito web della Confraternita).

Panettoni e "dolci gatte"

Siamo arrivati ai dolci. Anzi, ai panettoni: quelli di Dario Loison, che li propone non solo a Natale, ma tutto l'anno. Artigiano pasticciere di terza generazione, Loison nel suo laboratorio a Costabissara produce panettoni che sono un mix di tradizione e creatività, materie prime di qualità e ingredienti originali. Per esempio, il panettone classico (che lui chiama Panettone 1476 per ricordare l'anno in cui si pensa sia nato) lo profuma con vaniglia Mananara del Madagascar, e ne prepara altri al mandarino siciliano di Ciaulli o al chinotto di Savona. Il dolce-souvenir che

però racchiude i genuini sapori del territorio è La Gata, torta creata dai pasticciere locali con farina bianca e gialla di mais Marano, burro, latte e miele dei Colli Berici, grappa vicentina e aggiunta di mandorle e cacao. La si può trovare, tra gli altri, da Carlo Pozza, patron della Pasticceria Davenicio di Arzignano. Ecco come, con una buona dose di autoironia, i vicentini da *magnagati* siano diventati *magnagate*. Da veri intenditori.

INDIRIZZI UTILI

RISTORANTI

El Coq via Canè 2/C,
Marano Vicentino (VI),
tel. 04451886367,
www.elcoq.com
La Peca via Giovanelli 2,
Lonigo (VI), tel. 0444830214,
www.lapeca.it
Damini via Gen. Cadorna
31, Arzignano (VI),
tel. 0444452914,
www.daminieaffini.com

BOTTEGHE

Gastaldello piazza Castello
25, Marostica (VI),
tel. 042475071,
www.famigliagastaldello.it
La Capreria Montebelluna
(VI), tel. 0444634125,
www.lacapreria.it
Pasticceria Davenicio
corso Mazzini 13, Arzignano
(VI), tel. 0444670163,
www.davenicio.it

PRODUTTORI

Cecchin Montebelluna
Vicentino (VI),
tel. 0444649610,
www.casacecchin.it
Maculan Breganze (VI),

tel. 0445873733,
www.maculan.net
Dal Maso Montebelluna
Vicentino (VI),
tel. 0444649104,
www.dalmasovini.com
Capovilla Distillati
Rosà (VI), tel. 0424581222,
www.capovilladistillati.it
Loison Dolciaria
Costabissara (VI),
tel. 0444557844,
www.loison.com

ALBERGHI

Sweet Hotel piazza Libertà
11, Longa Schiavon (VI),
tel. 0444665500,
www.sweethotel.it
Palazzetto Ardi via Ciron
4/5, Gambellara (VI),
tel. 0444440450,
www.palazzettoardi.com

VISITE E INFO

Molino Zambon
Marano Vicentino (VI),
tel. 0445621477
Confraternita del Bacalà
www.bacalaallavicentina.it
Consorzio Vicenzae
www.vicenzae.org

SIAMO TUTTI CONTADINI

Andare a raccogliere personalmente la verdura nei campi e portarla a casa, dopo averla pesata e pagata, senza ulteriori passaggi di mano e di celle frigorifere? Si può fare a Montebelluna, paese dell'ovest vicentino. Qui alcuni coltivatori (tra i quali Dino Massignan, tel. 0444697636, e l'azienda Urbani Angelo, tel. 0444 694635) offrono questa esperienza per la raccolta, da agosto a settembre, delle tegoline cornette (fagiolini verdi), dette anche fagiolo asparago, tegoline-asparago o teghe-chilometro, per il fatto che il baccello può arrivare sino a 40 centimetri. Prodotto De.Co. del Vicentino, vengono cucinate in tecia, cioè in padella, con cipolla, pomodoro e prezzemolo oppure con i bigoli per un'alternativa "paglia e fieno".



Il Grande Nord vince a tavola

Sulla Svezia piovono stelle e riconoscimenti culinari. Ma anche in Norvegia e Finlandia esplode la New Nordic Cuisine. Mentre in Danimarca impazza il "solito" Redzeppi

TESTO E FOTO **ANDREA FORLANI**



Eskil Erlandsson è un signore di 66 anni dall'aria gioviale, che potreste incontrare nella campagna svedese in camicia di flanella e fucile da caccia... o in abito scuro a una riunione del governo nella sua veste di ministro degli Affari rurali. Nel 2008 ha avuto un sogno, anzi una visione: fare della Svezia una "mecca gastronomica, il paese leader in Europa per quanto riguarda il cibo". Qualora vi venisse la tentazione di una risatina, ricredetevi. Nello stesso anno la nazionale svedese cuochi guadagna il terzo gradino del podio alle olimpiadi di cucina di Erfurt (l'Italia è solo 22esima), nel 2009 Stoccolma piazza due ristoranti nella lista dei migliori 50 al mondo (almeno secondo l'autorevole *Restaurant magazine*), che diventano tre nel 2012. E sempre quest'anno il secondo premio del Bocuse d'Or finisce nelle mani di Adam Dahlberg, chef del ristorante Stefan Eriksson Matsudio di Stoccolma, già titolare di una stella Michelin. Ve ne sono ben dodici di stelle che splendono sulla capitale svedese, che è anche l'unica città del Nord Europa che può vantare due ristoranti bi-stellati (il Matsalen di Mathias Dahlgren e il Frantzén/Lindeberg). Senza contare che nel 2014 proprio la Svezia ospiterà il Bocuse d'Or.

Solo una manciata di anni fa, per rimediare una cena da gourmet a Stoccolma bisognava affidarsi alle cure di un ristorante francese, italiano o quanto meno di cucina internazionale. Tutto insomma, fuorché piatti della tradizione locale: perché troppo pesanti, non sufficientemente contemporanei, non abbastanza sofisticati. Poi gli svedesi si son fatti furbi: dopo una salutare gavetta presso gli chef più acclamati del globo, hanno salutato mentori, colleghi e brigate e comprato un biglietto di sola andata per casa. Una volta in patria hanno setacciato le vecchie soffitte recuperando le ricette di nonna Pernilla per adattarle ai trend

L'inferno nel ventre

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI



A sinistra
Uno dei numerosi locali di Stoccolma frequentati per la tradizione della fika: tè o caffè, accompagnati da dolci.



Sopra
Mathias Dahlgren, due stelle Michelin con il suo ristorante Matsalen di Stoccolma, e un suo dessert di frutti di bosco.

gastronomici più contemporanei. Ma soprattutto si sono guardati in giro, riscoprendo un paese in grado di fornire loro preziose materie prime e prodotti di grande qualità, a chilometro zero.

Provare per credere con una gita nel Södermanland, contea di circa 6000 chilometri quadrati da cartolina, nel sud-est del paese. Un idillio di dolci colline, castelli, manieri, laghi e praterie pullulanti di piccoli e ospitali produttori di delizie, molto apprezzate nelle cucine dei ristoranti svedesi. Ma che chiunque può acquistare con una gita fuori porta, tanto più che l'aeroporto di Skavsta è collegato all'Italia con voli low-cost. Una volta toccata terra si noleggia un'auto e via, facendo tappa e provviste a Nyköping (microbirrificio Nils Oscar), Flen (caseificio Jürss, azienda vitivinicola Blaxsta), Eskilstuna (panificio Printz)... giusto per fornire qualche spunto.

Sembra facile comprendere la chiave del successo della cucina svedese: chef curiosi e creativi, ingredienti di prima scelta, magnifiche location che contribuiscono a rendere invitante l'esperienza gastronomica in terra scandinava. Ma il vero segreto è la capacità di fare sistema, a partire dall'azione del governo che ha operato in cinque aree: materie prime, industria alimentare, alimentazione nel settore pubblico, turismo gastronomico e ristorazione. Ecco l'origine della "nuova nazione culinaria", la visione

di Eskil Erlandsson realizzata. A dare man forte c'è anche il privato, come l'Electrolux, marchio svedese leader in Europa e numero due al mondo nella produzione di elettrodomestici, che ospita nella sede di Stoccolma l'avveniristica "cucina d'allenamento" della nazionale svedese cuochi e promuove seminari gastronomici di livello internazionale.

Non di sola Svezia si alimenta l'innarrestabile new wave della cucina nordica. La Norvegia per esempio si è messa in tasca il Bocuse d'Or 2012 grazie all'exploit del ventiseienne Ørjan Johannessen, in arrivo sul gradino più alto del podio da una locanda di Bekkjarvik, pittoresco borgo di pescatori di 389 abitanti a sud di Bergen. Anche la Finlandia, già impegnata sulla ribalta internazionale con i suoi designer, partecipa alla New Nordic Cuisine: Helsinki vanta cinque ristoranti stellati tra cui Chez Dominique (due stelle), dove Hans Välimäki sorprende con foie gras, pop corn e mele affumicate, renna, sangue e muschio... Ma il meglio è sempre il giovane chef René Redzepi del Noma, vecchio magazzino del sale a Copenhagen. Per tre volte, dal 2010 a oggi, miglior cuoco del mondo nella classifica World's 50 Best Restaurants. Con i suoi colleghi danesi ha scritto un manifesto, in cui intende "abbagliare il mondo con i sapori distintivi delle nostre terre". Cioè: bue muschiato, granchi e aragoste delle Fær Øer, germogli di felce. Al posto dell'extravergine mediterraneo, olio di colza. C'è da imparare.

È uno dei pranzi più realistici della letteratura e ha fatto guadagnare a Émile Zola la fama di scrittore dotato di stomaco (in tutti i sensi). Siamo nella bottega di Gervaise, che per il compleanno ha invitato amici e vicini di casa a un banchetto "da cui si usciva tondi come palle". Da un mese si proiettava la cena e si discuteva il menu.



"Ah, perdinci! Che buco nella fricassea! Si parlava poco, ma si mangiava energicamente (...) Lì dentro, si pescavano i pezzi di vitello, e ce n'erano sempre: l'insalatiera passava di mano in mano, e i volti vi si chinavano sopra cercando i funghi (...) La salsa era un po' troppo salata: ci vollero quattro litri di vino per annegare quella benedetta fricassea, che andava giù come una crema e metteva l'inferno nel ventre. E non ci fu il tempo di tirare il fiato: la lombata di maiale, in un vassoio cavo, circondata da grosse patate rotonde, arrivava avvolta da una nuvola di fumo. Ci fu un grido! Accipicchia! Che idea! Piaceva a tutti. A quella vista si risvegliava l'appetito, ognuno seguiva il vassoio con sguardi in tralice, pulendo il coltello col pane, per essere pronto al momento opportuno. Poi, una volta serviti, tutti si dettero gomitate, parlando a bocca piena. Eh, che burro quel maiale! Qualcosa di dolce e di solido, che si sentiva scendere nelle budella, fin dentro gli stivali. Le patate erano uno zucchero. Il maiale non era salato, ma, a causa delle patate, ci voleva una passata di annaffiatoio ogni momento. Tirarono il collo ad altri quattro litri di vino. I piatti furono ripuliti così accuratamente che non fu necessario cambiarli per mangiare i piselli al lardo. Oh! i contorni non fanno mai male (...) La cosa migliore, nei piselli, erano i pezzetti di lardo rosolati a puntino, che puzzavano di zoccoli di cavallo. Questa volta due litri bastarono appena".

A questo punto viene servito il piatto forte: l'oca arrosto. Si comincia a fare sul serio.

(Émile Zola, *Lo scannatoio*, trad. it. di Luisa Collodi, Newton Compton)

Cuocere, chattare, taggare: una cuoca molto social

Elena Loewenthal ha abbandonato per un attimo i suoi studi ebraici e ha scritto un ricettario. Modellato sulle pagine di Facebook. Ma senza dimenticare le regole kosher

TESTO **LUCA MALAVASI**

Un altro libro di ricette? Ebbene sì. Ma questo è un po' diverso, come spiega il titolo: *Il mio piatto forte. La cucina ai tempi di Facebook* (Einaudi, in uscita il 5 giugno). Non un semplice aggiornamento (di "stato"...), ma un nuovo modo di vivere, comunicare, scrivere: "Facebook non è un luogo 'serio', e lo dico come complimento", spiega l'autrice, Elena Loewenthal. "È un luogo d'evasione e, da quando lo frequento (ho iniziato per spiare i miei tre figli...), ho preso l'abitudine di pubblicare immagini e notizie legate alla mia vita di cuoca e amante della cucina". Da lì è nato questo libro, che del social network eredita modelli, grammatica e sintassi: ogni ricetta è composta da un piccolo preambolo ("A che cosa stai pensando?"), si snoda tra un'"applicazione" (elenco di ingredienti) e un "evento" (preparazione), e si conclude a volte con un "commenta", altre volte con un "condividi" (per esempio, la besciamella non può starsene da sola), altre ancora con spassosi frammenti di "chat" e "tag" e "poke" provenienti dalla pagina Facebook dell'autrice.

Sembra arabo, ma non lo è (aiuta il "dizionario" di facebookese premesso al ricettario); e il risultato riflette l'uso divertito che Elena Loewenthal (una delle più autorevoli studiose e traduttrici italiane di cultura ebraica) fa del social network: le ricette si trasformano in piccoli racconti personali (niente a che vedere con l'imperativo anonimo dei ricettari), il cibo si fa presenza viva e la cucina un'esperienza per tutti, letteralmente "condivisa". Una cucina per sfamare e godere: "Sono nata da una madre che cucinava benissimo e tra i miei primi ricordi ci sono i sapori della sua cucina. Ancora oggi, 'mettere le mani in pasta' è più che un semplice piacere: è un'esigenza, di cui spesso sento il bisogno a fine giornata. Mi piace preparare i cibi, mangiare, vedere gli altri che mangiano quello che ho preparato". Il libro, non a caso, si chiude con un invito esplicito: "Ragazzi, guardate che è da finire!". Perché la cucina di Elena Loewenthal è quella, generosa, della tradizione, con buona pace di spennellate



Elena Loewenthal, nata a Torino nel 1960, è traduttrice dei maggiori autori ebrei contemporanei, da David Grossman ad Amos Oz, saggista e narratrice. Dopo un primo manuale di cucina ebraica (*Buon appetito Elia!*, Baldini Castoldi Dalai), oggi esce con *Il mio piatto forte. La cucina ai tempi di Facebook* (Einaudi).

di salsina, estetica dell'impiattamento e decorazioni a bordo piatto: "Sia chiaro: amo l'alta cucina, quella d'invenzione. Ma non ne posso più della volgarizzazione che, soprattutto in televisione, cuochi più o meno improvvisati fanno della cucina dei grandi chef, riducendola a una serie di piatti senz'anima". La cucina ideale dell'autrice è fatta piuttosto di incroci, curiosità, passato. Con una predilezione per le tradizioni piemontese ed ebraica: "La cucina ebraica è la mia cucina: geneticamente, ma anche in senso storico e sentimentale. Mi piace per la sua capacità di superare i divieti: è infatti definita in primo luogo da una serie di proibizioni, che riguardano sia certi alimenti, sia certe commistioni (per esempio, latte e carne non vanno mischiati). A partire da questi divieti, la cucina ebraica ha saputo aprirsi a suggestioni e invenzioni straordinarie". Quella piemontese, oltre che sua (Elena Loewenthal è torinese), "rappresenta una delle grandi tradizioni italiane, accanto alla siciliana e alla napoletana. Una cucina di grande livello, impegno, d'effetto. Di cui apprezzo molto l'uso del tempo come ingrediente". Tempo lento di cottura e, per il cuoco, tempo di scrittura. Su Facebook, naturalmente, dove la cucina incontra un modo nuovo di essere se stessa: comunicativa, amichevole, condivisa.

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

Forchette Oggi alcuni chef vorrebbero bandirle. Tra loro l'americano Zakary Pelaccio, che sostiene che il tatto fa parte del mangiar bene e ha intitolato il suo libro di cucina *Eat With Your Hands*.

Diete/1 Secondo le tabelle di Fao e Oms, un bambino di 6 anni ha bisogno di 13 grammi di proteine animali al giorno, cioè una tazza di latte da 300 ml. A 14 anni alla tazza andrebbe aggiunto un uovo.

Galline La moda del pollaio urbano a Parigi è in crescita non solo per il piacere di avere un uovo fresco ogni giorno, ma anche perché una gallina può divorare ben 200 chili di scarti di cucina in un anno.

Diete/2 Alla fine del 2011 in Norvegia le vendite di burro sono aumentate del 30% a causa della popolarità del *lavkarbo*, uno stile di alimentazione molto povero di carboidrati ma ricco di grassi. Le scorte nazionali sono state esaurite e per soddisfare la richiesta è stato abbassato il dazio in entrata.

Chef in quota Secondo un sondaggio di Skyscanner, la Turkish Airlines è la compagnia aerea con il miglior pasto a bordo: melanzane ripiene e torta di pere e naci. La Emirates Airlines serve solo pane e torte fatti in casa, la Singapore Airlines ha raccolto le ricette di bordo in un libro, la Korean Air usa solo prodotti della sua azienda agricola biologica.

Gare Un supermercato di Melbourne ha organizzato una competizione di sputo di noccioli in occasione del lancio di una nuova varietà di ciliegie. Il vincitore ha fatto un lancio di 15 metri e 97 centimetri.

Fonti: la Repubblica, Il Venerdì di Repubblica, Le Monde, The New York Times, Melbourne Herald Sun

Boccaccio e l'insalatuzza

TESTO PAOLO PACI



Il primo lemma è ostico: *Aneth*, preparazione "a base di carne di castrone sminuzzata, soffritta nello strutto... legata con salsa di mandorle, radici di prezzemolo lessate, pane, torli d'uova sodi, zafferano e spezie". L'ultimo è più commestibile: *Zuppa maritata*, che si compone di pane intercalato con carni e formaggi. Tra queste due voci ne vivono altre 2500, che svelano il misterioso mondo della gastronomia nell'Italia del XIV e XV secolo, ma con ampi rimandi ai secoli precedenti, fino a pescare nell'epoca romana. L'autore non è un medievista, ma offre una convincente bibliografia lunga 25 pagine, a sostegno di un dizionario curioso e accurato. *La cucina medievale* (di Enrico Carnevale Schianca, Leo S. Olschki Editore, 49 euro, www.olschki.it) è basata su ricettari che appartengono a due distinte tradizioni: quella meridionale, rappresentata dal *Liber de coquina* utilizzato alla corte angioina; e quella toscana dei "Dodici Ghiotti", così chiamata perché le ricette raccolte erano dosate

per dodici commensali, "leggendaria compagnia di ricchi gaudenti senesi". Sono tante le voci che si leggono piacevolmente come piccoli saggi. Pescando a caso, ecco l'insalatata, povero alimento per un'epoca affamata di carne: "Non potendo ugn'ora aver carne, per saleggiata prendea dell'erbi che in sulle mura nasceano", dice il castellano goloso di Lucca, mentre il *Decameron* ricorda "cotali insalatuzze d'erbucce, come le donne fanno quando vanno in villa". Importante la voce "spezie", che subito ci mette in guardia dal pregiudizio che nel Medioevo servissero a nascondere il cattivo sapore delle carni andate a male: basta, scrive l'autore, "la semplice obiezione che chi poteva permettersi di comperare spezie, non si sarebbe mai ridotto a consumare carne avariata". Le spezie, piuttosto, erano sinonimo di lusso e ostentazione, come quando i Dodici Ghiotti pretendono di arrostiti fagiani su un fuoco di chiodi di garofano. Sono assenti, naturalmente, le voci "patata", "pomodoro", "peperone" e tutto quanto precede il 1492, scoperta dell'America e fine del Medioevo. C'è invece lo stocbisch, il merluzzo di cui si cibavano i Norvegesi nel X secolo. L'America, ben prima di Cristoforo Colombo, fu scoperta da loro.

Le dolci evasioni dei prigionieri del gusto

Nei laboratori delle carceri italiane si producono dolci, caffè, uova di quaglia. Ecco come i detenuti diventano gastronomi. Con impegno e autoironia

TESTO FABRIZIA FEDELE

Dai biscotti al cioccolato, dal caffè al panettone: è lungo e sorprendente l'elenco delle specialità gastronomiche prodotte nelle case circondariali italiane, grazie a diversi progetti avviati da cooperative sociali con il Ministero della Giustizia, che sul sito ha anche allestito una vetrina dei "prodotti dal carcere" (www.giustizia.it). A Verbania e Saluzzo con il marchio di Banda Biscotti (www.bandabiscotti.it) vengono prodotti: baci di dama, polentine, damotti, apuc-

nella pasticceria I Dolci di Giotto (www.idoleidigiotto.it), i detenuti, con il maestro pasticcere Lorenzo Chillon, creano panettoni e colombe di rara bontà, oltre a biscotti e dolci di tradizione, i Dolci di Antonio, tra cui la Corona del Santo, una frolla di farina d'orzo con confettura di fichi e i celebri Cavalieri, biscotti all'Ippocrasso, un antico vino dolce e speziato, con cannella, zenzero e cardamomo. Infine a Milano, nel penitenziario di Opera, c'è una micro-fattoria dove



ce e lingue di gatto, anzi di gatta, deliziose, confezionate appositamente per CTM Al-tromercato e Eataly; nel carcere di Busto Arsizio si fanno creme spalmabili al pistacchio, alla nocciola e al cioccolato fondente, ma anche ganache, gianduiotti e mandorle ricoperte, oltre che crostate e biscottini (www.dolciliberta.com), proposti in packaging essenziali; Dolci Evasioni invece è il marchio dei dolci a base di pasta di mandorla fatti con ingredienti biologici dai detenuti di Siracusa (www.arcolao.org). Le detenute della casa circondariale femminile di Pozzuoli tostano, macinano e confezionano il caffè Lazzarelle, una buona miscela per la moka. Nel carcere Due Palazzi di Padova,

L'allevamento
di quaglie all'interno del carcere di Opera, vicino a Milano: le uova sono distribuite con il marchio Al Cappone.

Ironico anche il nome del laboratorio che produce la linea Aiscrim di gelati, torte e semifreddi: Prigionieri del Gusto.

vengono allevate le quaglie da uova (www.alcappone.it), e il laboratorio dei Prigionieri del Gusto che, guidati da due maestri gelatieri esterni, producono una linea di semifreddi, torte gelato, ghiaccioli di frutta fresca frullata e congelata su stecco, tutti fatti con ingredienti selezionati. Si chiama Aiscrim (www.aiscristim.it): gelato criminale? No, solo artigianale.

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione



Tutte italiane

Sbucciate, cotte a vapore, ricche di potassio e di fibre ma povere di calorie. In confezioni da 100 g, le castagne di Ventura si possono gustare tutto l'anno. Su gelati o macedonie danno un tocco particolare con il loro gusto naturalmente dolce.



Il re dei tropici

I nativi lo chiamavano "anana", e così è rimasto in tutte le lingue. Ma la sua coltivazione si è raffinata: i Fratelli Orsero, in Costa Rica, hanno selezionato gli "extra sweet", caratterizzati da polpa particolarmente succosa e profumo inconfondibile.

Dalle verdi

noci di cocco

O.N.E. Coconut Water, estratto dalle noci di cocco verdi, è un concentrato di sali minerali, tra cui potassio e magnesio. Assolutamente priva di grassi e colesterolo, è una bevanda adatta alla sete estiva. In brick da 330 ml, completo di cannuccia telescopica.



Da bacche mature

Da Nespresso Naara: un Grand Cru in edizione limitata. Le bacche colombiane Castillo sono una delle poche varietà che fatte maturare per un periodo più lungo danno al caffè maggiore densità e aroma.



Per nostalgici

Insieme al Cornetto, è stato il grande classico dei gelati confezionati, un pezzo trentennale nella storia di Algida. Oggi Coppa Rica torna nel gusto fiordilatte all'amarena e nella nuova versione alla nocciola.



Non solo

per bruschette

I pomodori al forno di Sacà, con olive ed erbe aromatiche, possono arricchire un piatto di pasta o di riso, completare semplici scaloppine, rendere stuzzicante un pesce a vapore o essere protagonisti sulle bruschette. In barattolo da 285 g.



Sugo ricco in 10 minuti

Melanzane, peperoni, pomodori, cipolle, aglio, menta, basilico: tutti i profumi dell'estate. Basta il tempo di cottura della pasta per un condimento leggero e saporito. Un tocco di formaggio e il gioco è fatto. Da La Valle degli Orti 300 g per tre ricche porzioni.



DAVIDE OLDANI
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

Pesce azzurro, vera pop star



SARDINE, BURRO E PANE

Uno dei modi più semplici per apprezzare il gusto delle sardine è servirle con pane e burro. Ecco la mia interpretazione di questo abbinamento: monto il burro (100 g basteranno per 4 persone) con un pizzico di sale, noce moscata, cannella, zucchero. Abbrustolisco appena del pane integrale, tagliato in fettine molto sottili. Poi preparo i piatti, lasciando a chi li gusterà il compito di "assemblare" i componenti: sistemo 6 filetti per ogni piatto, a ventaglio, in modo che si vedano tutti. Accanto dispongo una nocetta di burro montato e una fettina di pane abbrustolito. Il pesce ha il ruolo da protagonista, burro e pane hanno il compito di esaltarne il sapore. Questo piatto si può accompagnare con una tisana di agrumi leggermente affumicata.

Ho conosciuto il pesce azzurro nei barattoli, da piccolo: le classiche acciughe sott'olio. Poi, la curiosità mi ha spinto in un percorso di ricerca a ritroso, che mi ha portato al pesce fresco, ai mercati (ci andavo con Gualtiero Marchesi, e anche quand'ero a Londra e a Montecarlo). E ho affinato le mie conoscenze.

Così il pesce azzurro è entrato nella mia cucina. Certo, anche all'interno della famiglia azzurra opero delle scelte: non propongo il tonno e lo spada, per esempio, perché sono costosi, e perché non ho sufficienti garanzie di trovarli di qualità. Mi concentro su naselli, sgombri, sardine, alici. E a tutti applico il mio trattamento speciale, la salagione.

Pulisco i pesci, poi cospargo i filetti con una miscela di sale, zucchero, grani di pepe schiacciati. Li lascio riposare così: 15 ore per lato i naselli, 2 ore per lato sardine e alici, 5-6 ore gli sgombri. Un'operazione che mi consente di mantenere la carne dei filetti ben soda: posso poi cuocerli al vapore, senza bisogno di condirli troppo, mentre solitamente si affogano nei sughi per evitare che risultino stopposi. Niente di nuovo, dopotutto: sale e zucchero sono da sempre utilizzati per conservare e trattare i pesci. Dopo la salagione, sciacquo i filetti e li utilizzo in diversi modi: alcuni li metto in infusione con bucce di agrumi e olio, per profumarli e mantenerli morbidi fino al consumo (sempre in giornata).

Altri, invece, li cucino. Gli sgombri, per esempio, li cuocio immergendoli in olio a 70 °C per 15' (confit), poi li scolo e li asciugo: sono morbidi, sodi e saporiti. Li accompagno con una "salsa carpione", una riduzione di aceto, vino bianco, grani di pepe e alloro, che poi filtro e completo con un gocciolo di panna, sale e un pizzico di zucchero. Se ci pensate, sale, zucchero e aceto sono gli elementi tipici del carpione, una preparazione molto usata in Lombardia per i pesci di lago, solo senza fritto.

Quindi... tradizione, territorio, leggerezza, basso costo, senza rinunciare, certo, al mio tocco personale, la mia firma: c'è tutto, no? Il pesce azzurro è decisamente pop!

NUOVI DESSERT GELATI DA FARE IN CASA



Dopo il successo di "Freez Fruit", la storica azienda mantovana Cleca S. Martino ha creato "Freez Cream" per preparare in casa ottimi dessert gelati. Con la sola aggiunta di latte e panna, in pochi minuti di preparazione si ottiene una base fiordilatte alla quale si possono aggiungere yogurt, miele, frutta secca o pezzetti di cioccolato. In ogni confezione (in vendita a 2,26 euro) c'è un pratico ricettario con dolci ricette e le istruzioni per prepararle. www.cleca.com

IL GARIBALDINO PREMIATO



Il Presidente Giorgio Napolitano ha insignito della Medaglia al Merito della Repubblica "Lui il Garibaldino", il prosciutto "Lui" crudo di Norcia Igp che il produttore, il Cavaliere Dante Renzini, in occasione dei 150 anni della Repubblica ha rivestito con spezie tricolori ed evocativo mantello rosso. Il riconoscimento, ha detto il nostro Presidente, è andato a "un prodotto che esprime in modo emblematico sia il vessillo del nostro paese che le nostre radici di ieri, di oggi e di domani". www.renzini.it

IL BIFIDUS AL GUSTO DI FRUTTA

Danone presenta "Activia Fresh", una nuova generazione di drink pronta a rivoluzionare lo stile di bere. Non yogurt, non frullato e neanche succo, ma un nuovo concetto di bevanda: con il gusto della frutta fresca, il nutrimento del latte e i benefici del Bifidus, "Activia Fresh" offre una sensazione unica di freschezza rigenerante. In tre buonissimi gusti: frutti di bosco, mela kiwi lime, tropical, per soddisfare anche i palati più esigenti. Bottiglietta da 250 g a 1,49 euro. www.danone.it



SPECK ON LINE

Ogni mese una ricetta sul web
Lo Speck Alto Adige Igp accompagna nel suo mondo di sapori unici e inconfondibili presentando squisite ricette preparate in collaborazione con prestigiosi chef altoatesini: piatti in linea con la stagione e la tradizione culinaria dell'Alto Adige che ogni mese il Consorzio Tutela Speck Alto Adige propone sul sito www.speck.it/it/speck-alto-adige-ricette/tutte.html

LA DOLCE CASA DI CAMEO

Aperto a consumatori e scuole, "Dolce casa" è il nuovo spazio di Cameo che grandi e piccoli, accompagnati da guide ed esperti pasticciere, possono visitare per conoscere la storia e i prodotti del marchio e per "mettere le mani in pasta" e vivere momenti speciali. www.cameo.it



INGREDIENTI INDISPENSABILI

Non posso restare senza...

Questo mese abbiamo chiesto ai nostri fan Facebook e Twitter: "Che cosa non deve mai mancare nel vostro frigorifero?". Moltissime e varie le risposte dei lettori, estese anche oltre il frigo, per raccontarci di ingredienti altrettanto indispensabili, ma che si conservano in cucina o magari nel cuore... Il nostro chef Fabio Zago, dopo una significativa esitazione ("avrei una spaventosa lista di ingredienti...") ha scelto "un uovo, anzi facciamo due, assolutamente fresche, da allevamenti selezionati". Perché? "Ci sarà qualcosa di sostanzioso da mangiare, comunque vada! Mi rassicurano, così simboliche, vitali e... belle. Il più bello è quello sospeso sulla testa della Madonna di Piero della Francesca, la Pala di Brera. Ma basta con la poesia e badiamo al... sodo! Le uova sono facilmente reperibili, molto nutrienti, economiche, adattabili. Io le propongo in una cottura semplice, abbinate a ingredienti mediterranei. Una ricetta originale, facile e rapida".



UOVA "IN COCOTTE" ALLA NAPOLETANA

Dosi per: 2 persone - **Tempo:** 15 minuti

Ingredienti: 2 o 4 uova - 2 cucchiaini di salsa di pomodoro - 2 fette di mozzarella di bufala - olio extravergine di oliva - basilico - timo - origano - sale - pepe

Procedimento

Unghere due "cocotte" con poco olio e distribuire sul fondo poca salsa di pomodoro (o qualche pezzetto di pomodoro fresco). Rompervi le uova (una o due in ciascuna cocotte, secondo la capienza o l'appetito). Salare e pepare. Profumare con il basilico e, a piacere, con un pizzico di timo o origano. Adagiarvi una fetta di mozzarella. Cuocere in forno, a bagnomaria a 200 °C, per circa 7 minuti. Servire con tanto buon pane tostato.



Che cosa non mi manca mai? Un uovo, anzi due! Ve li propongo "in cocotte" con ingredienti mediterranei: il tricolore che ne ricavo è casuale, ma piace...

CHE COSA NON DEVE MAI MANCARE NEL VOSTRO FRIGORIFERO?



Monica

La passione in cucina è l'ingrediente fondamentale. Aggiungo entusiasmo e un pizzico di follia e il gioco è fatto :-)

Paola

La fantasia, per prima cosa! E poi le uova, il latte, il Parmigiano e... un sughetto pronto per una buona pastasciutta al volo!

Roberta

In ordine di massimo consumo

dico verdure di stagione per condire eccellenti piatti di pasta, Parmigiano o grana, uova, latte... E tanta fantasia per usare al meglio questi ingredienti.

Manu

Il Martini...?! no scherzo (anche se non manca mai davvero.) da me sempre presenti cipolle, aglio, prezzemolo e uova del pollaio casalingo :)



@invacanzadaunavita

Battarga, olive taggiasche, alici, maionese e senape (per il marito), uova, salsa pomodoro, burro.

@Marzia,Depe

Burro, uova, concentrato di pomodoro e birra :)

@FMW

Nel mio frigo non manca mai: burro, pesto, cheddar (sono inglese!), pomodoro, latte, Lavazza rosso, uova... Un frigo felice.

La Cucina Italiana

Direttore responsabile

Paolo Paci - ppaci@quadratum.it

Ufficio Centrale

Emma Costa (capeservizio attualità) - ecosta@quadratum.it

Maria Vittoria Dalla Cia (capeservizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it

Redazione

Laura Forti - lforti@quadratum.it

Angela Odone - aodone@quadratum.it

Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it

Ufficio grafico

Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it

Sara Di Molfetta - sdmolfetta@quadratum.it

Photo Editor

Elena Villa - evilla@quadratum.it

Cucina sperimentale

Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it

Chef: Fabio Barbagli, Sergio Barzetti, Davide Novati,

Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio

Segreteria di redazione

cucina@quadratum.it

Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it

Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it

Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum

Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Cristina Chiodi, Francesco Sangalli

Progetto creativo

SM Associati - www.sm-work.com

Art Direction

Davies Costacurta e Marco Velardi

Grafica

Pietro Malacarne (SM Associati)

Hanno collaborato

Yoel Abarbanel, Luigi Caricato, Samuel Cogliati, Sergio Colantuoni, Barbara Collini, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani, Fabrizia Fedele, Andrea Forlani, Thibaud Herem, Karin Kellner/2DM, Luca Malavasi, Sanna Mander/Pekka, Gianna Melis, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Beatrice Prada, Massimiliano Rella, Emily Robertson, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)

Per le foto

Guido Barbagelata, Michele Bella, Blackarchives, Marco Casino, Corbis, Sofie Delauw, Sonia Fedrizzi, Andrea Forlani, Giandomenico Frassi, Guido Fuà, Riccardo Lettieri, Letizia Mantero, Olycom, Beatrice Prada, Luca Primo, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Stefano Scatà, Sime

Corporate Publisher

Roberta Carenzi

Brand Director

Anna Prandoni

Consulenza editoriale

Paola Ricas

Product manager

Giovanna Resta Pallavicino



N. 6 - Giugno 2012
Rivista mensile - Anno 83°

IN COPERTINA
Foto di Beatrice Prada
Preparazione
di Joëlle Néderlants

La Cucina Italiana

Proprietà letteraria e artistica riservata ©2012

by Editrice Quadratum S.p.A.

P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano

Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544

E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI

Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale

Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale

MODALITÀ DI ABBONAMENTO

Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202.

Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestata a:

Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di

credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.

L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999

(0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia

in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049;

fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it

Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A.

P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.

Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl

Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it

Copia arretrato € 12 incluse le spese di spedizione;

custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità

Il Sole 24 ORE S.p.A. - System

Direzione e Amministrazione

Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/3837/3807.

Fax 02 3022.3214, e-mail: direzioneegeneralesystem@ilssole24ore.com

Filiali

Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1,

Tel. 02 3022.3842/3859, Fax 02 3022.3951,

filiale.milanolombardia@ilssole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:**

40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717,

filiale.bologna@ilssole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino,

C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.

torinoenordovest@ilssole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo,

4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilssole24ore.com

Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100,

Fax 06 6786715, filiale.centro@ilssole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma,

P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.

sud@ilssole24ore.com

Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/3527,

Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilssole24ore.com

Uffici

Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905,

Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilssole24ore.com

Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.

torinoenordovest@ilssole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7,

Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilssole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.

Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.

Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti,

15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad

A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A., Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano

(Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com

Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

**4 numeri
gratis!**

**ABBONATI ONLINE
COLLEGANDOTI AL SITO
www.lacucinaitaliana.it**



Questo periodico è iscritto
alla Federazione Italiana
Editori Giornali



Richiesto per il 2012
Accertamento
Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

Alessandra Spigai
Type Objects
www.cafeine.it

Allufon
Tel. 07219801
www.allufon.it

Baccarat
www.baccarat.com

Ballarini
Tel. 03769901
www.ballarini.it

Bitossi Home
Tel. 057154511
www.bitossihome.it

Butlers
www.butlers.de

C&C Milano
www.cec-milano.com

Ceramiche Milesi
Tel. 025393935

Ceramiche Nicola Fasanò
Tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

Christofle
www.christofle.com

Coltellerie Berti
tel. 0558469903
www.coltellerieberti.it

Controprogetto
Tel. 0239843882
www.controprogetto.it

COVO
Tel. 0690400311
www.covo.it

Cutipol
distr. B. Morone
Tel. 0248012016
www.bmorone.it

Dansk
distr. Lenox
www.lenox.com

Driade Kosmo
Tel. 0523818682
www.driade.com

fiorirà un giardino®
Tel. 0432602332
www.fioriraungiardino.it

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovanni-botter.com

Herend
distr. B. Morone
Tel. 0248012016
www.bmorone.it

Italesse
Tel. 040363984
www.italesse.it

L'arte nel pozzo
Tel. 0481485457
www.artenelpozzo.it

Le Creuset
www.lecreuset.it

Lomo
www.lomography.it

Marimekko
www.marimekko.com

Mario Luca Giusti
Tel. 0557323541
www.marioluca-giusti.com

Maxwell & Williams
distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Médard de Noblat
distr. Luigi Galli
Tel. 026691011
www.gallilugli.com

Mepura
Tel. 0308921441
www.mepura.it

Microplane
www.microplane.com

Moneta distr. Allufon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Muji
www.muji.eu
MV% Ceramics Design
Tel. 0247710256
www.mv-ceramics-design.com

Paola Paronetto
Tel. 0434578148
www.paola-paronetto.com

Porzellanmanufaktur Reichenbach
www.porzellanmanufaktur.net

Potomak Studio
Tel. 0461511566
www.potomak.it

PPD
distr. Merito
Tel. 0473440230
www.merito.it

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

Rosendahl
www.rosendahl.com

Royal Doulton
distr. WWRD
www.royal-doulton.com

Rubelli
Tel. 0412584411
www.rubelli.com

Sambonet Paderno Industrie
Tel. 0321879711
www.sambonet.it

Seletti
Tel. 037588561
www.seletti.com

Shop Saman
Tel. 0287237044
www.shop-saman.org

Sieger by Fürstenberg
distr. Caraiba
www.caraiba.it

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society-limonta.com

Tessilarte/Masters of Linen
Tel. 0266103838
www.centralino-italiano.it

Variopinte
distr. Rossana Orlandi
Tel. 024674471
www.variopinte.com

Wald
Tel. 075919621
www.wald.it

Westend
Tel. 0248012317

Zafferano
Tel. 0422470344
www.zafferano-italia.com

Zani & Zani
Tel. 0365641006
www.zaniezani.it

Zara Home
www.zarahome.com

ERRATA CORRIGE
Il prezzo della vaporiera Girmi pubblicata sul numero dello scorso maggio a pagina 28 è di 49,90 euro anziché 250 euro, come erroneamente segnalato.

LA CUCINA ITALIANA

Non perdetevi il numero di

luglio

in edicola dal 28 giugno

Freddo è bello...

...e buono. Sei ricette gustose e colorate per l'estate

Tempo di gelato!

FANTASIOSO,
ARTIGIANALE,
FATTO
IN CASA

Polpi, moscardini, seppie, calamari

Tutti i passaggi per sceglierli, pulirli e cucinarli



Non è più tempo di bucato a mano



ANNAMARIA TESTA
Publicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bicconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.



Nel numero di giugno 1962 si trovano consigli su pronto soccorso, ginnastica, arredo del terrazzo estivo. Si entra nella casa del famoso attore Tino Buazzelli e viene sollevato un tema che anche oggi sarebbe attualissimo: l'adulterazione della carne. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucinaitaliana.it/potcast



...allora usi

AVA
PER LAVATRICI

il prodotto modernissimo a schiuma controllata che con qualsiasi tipo di macchina garantisce un bucato bianco, meraviglioso, eccezionale!

è venduto
in astucci
da Kg. 0,500 e



Kg. 2,500

è un prodotto MIRA LANZA

LA CUCINA ITALIANA - GIUGNO 1962 - PAG. 396

Nel 1953 Mira Lanza lancia il primo detersivo a base di scaglie di sapone. Nel 1959 è il momento di AVA per lavatrici: un prodotto d'élite, poiché le macchine per lavare sono poco diffuse. Infatti la comunicazione pubblicitaria segue un doppio binario: mentre in TV il povero e depresso pulcino Calimero ritrova il candore dopo un bagno in tinozza (dunque stiamo parlando al grande pubblico di bucato a mano), sulle pagine della stampa che si rivolge a lettrici abbienti ed evolute esce questo annuncio. Ma osservate bene quel che dice: Signora... lei (per caso) possiede (di già!) la lavatrice? Appunto: possederla, nel 1962, non è per niente ovvio.



liberi**INCUCINA**

Eurocucina 17-22 Aprile 2012
Padiglione 9 Stand C05-C07
www.liberincucina.it

ALPES



 **smeg**
tecnologia che arreda



Showroom Milano Corso Monforte 30/3 Tel. 02 76004848 www.smeg50style.com

Frigorifero FAB28RUJ